LA LUCIÉRNAGA

REVISTA DIGITAL

DICIEMBRE 2023

NOCHEBUENA.

Pastores y pastoras,
abierto está el edén.
¿No oís voces sonoras?
Jesús nació en Belén.

La luz del cielo baja,
el Cristo nació ya,
y en un nido de paja
cual pajarillo está.

El niño está friolento.
¡Oh noble buey,
arropa con tu aliento
al Niño Rey!

Los cantos y los vuelos
invaden la extensión,
y están de fiesta cielos
y tierra… y corazón.

Resuenan voces puras
que cantan en tropel:
Hosanna en las alturas
al Justo de Israel!

¡Pastores, en bandada
venid, venid,
a ver la anunciada
Flor de David!…

Amado Nervo.

ÍNDICE.

1. Editorial (1-3)
2. Amoríos, saqueos, daños arqueológioos y cosmovisión indígena oaxaqueña en la novela “Tumba siete” .

   Autor: Víctor Gil Castañeda (4-23)

3. Cristiada en Colima.

   Autora: Mirtea Elizabeth Acuña Cepeda (24-36)

4. ¿Por qué navidad?

   Autor: Miguel Teodoro Cervantes Janssen (37-42)

5. Mi eterna compañera.

   Autora: Isabel Valencia (43-44)

6. Mi hogar mi primera escuela, mi escuela mi segundo hogar

   Autor: Felipe Cortés Campos (45-49)

7. Apuntes sobre la navidad.

   Autor: Salvador Alejandro (50-56)

8. Carta para 2023.

   Autor: Salvador Alejandro (57-60)

9. Sección de imágenes publicadas en facebook en este año.

   (61-172)

10. Sección de fotografías del Estado de Colima.

    (173-184)

E D I T O R I A L.

CONSEJO DIRECTIVO DE LA ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES, A.C.

Asociación Colimense de Periodistas y Escritores, A.C.

Consejo Directivo: 2023-2025.

"Fortaleciendo, la suma de esfuerzos a los escritores y periodistas".

Presidente:
Roberto Godínez Soto

Secretario:
Sergio Francisco Chapela Preciado

Tesorera:
Rossela Gerini Novaro

Primer Vocal:
Julio Alberto León Pérez

Segundo Vocal:
Margarita Sato Osuna

Tercer Vocal:
Enrique López Gordillo

Comisión de Vigilancia

Rogelio Pizano Sandoval
Cuauhtémoc Alcoltzin Vidal
Mercedes Ballesteros Silva

Comisión de Honor y Justicia:

Licda. Luz Fajardo Andrade
Licda. Nikola Vargova Kuciakova

Comisión de Programa Televisivo:
Gustavo López Solórzano
Mirtea E. Acuña Zepeda

Redes Sociales:
Gilberto Moreno Larios

Comisión de Relaciones con otras Instituciones:
Norma Gutiérrez Flores

Comisión de Cultura
Benjamín Velasco Briceño
Cuquita de Anda
Blanca Garduño

Comisión de eventos especiales
Rocío Hernández Levy

Comisión Económica
Raúl Juárez Albarrán

Comisión de Talleres Periodísticos:
Víctor Gil Castañeda

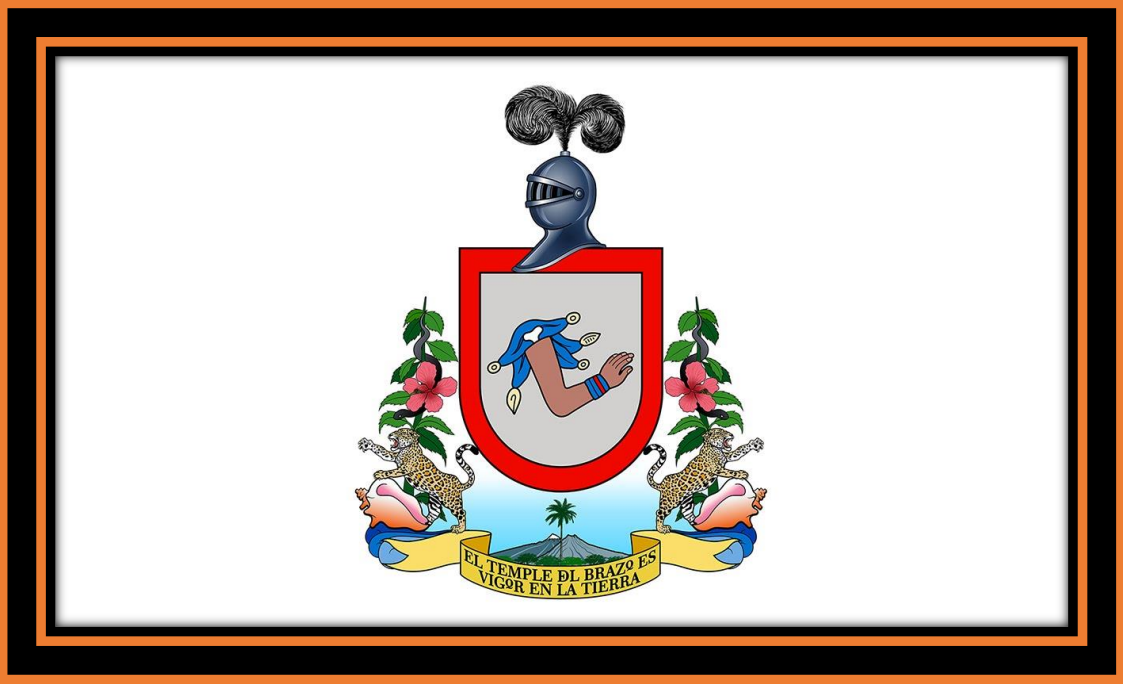
Comisión de Programas de Radio
Roberto George Gallardo
Laura Castellot Mondragón

Comisión de Equidad y Género
Teresa Valdés Betancourt

Comisión de Publicaciones
Ricardo Ante Villalobos

Comisión de la Juventud
Carlos Maldonado Villaverde

Comisión de la Revista La Luciérnaga
Salvador Alejandro Ochoa López



AMORÍOS, SAQUEOS, DAÑOS ARQUEOLÓGICOS Y COSMOVISIÓN INDÍGENA OAXAQUEÑA EN LA NOVELA TUMBA SIETE.

*Del escritor colimense Sergio Briceño González.

Autor: Víctor Gil Castañeda[1]

(Segunda parte de tres)

[1] Víctor Gil Castañeda es Licenciado en Letras y Periodismo. Maestro en Literatura Hispanoamericana. Brindó Apoyo Técnico, durante 22 años consecutivos (2000-2022), al Seminario de Lengua y Cultura Náhuatl, ofrecido por la UNAM y la UdeC desde el año 1996 en instalaciones de la Facultad de Letras y Comunicación, donde él se desempeñó como catedrático PTC, hoy jubilado (1985-2022). Es autor de nueve libros individuales y ha colaborado en veinte libros colectivos relacionados con; el ensayo literario, el periodismo cultural, la crítica teatral y el análisis de la narrativa indigenista.

Dios Xipe Totec.

Debemos reconocer que esta deidad mencionada en la novela, Xipe Totec, su nombre significaría "Nuestro señor desollado". Era el Dios Solar de la Guerra. También fue; un dios de la primavera, la germinación de las semillas y la renovación de la vegetación, además de la fertilidad. Era considerado el patrono de los orfebres. Se le identificaba a veces con Mixcóatl, sobre todo como destinatario de los sacrificios gladiatorios y por flechamiento. También era pronunciado o conocido como Xipetótec. Fue dios de la fuerza, patrón de la guerra, de la agricultura, de la vegetación, de las enfermedades, de las estaciones, del renacimiento, de la cacería y de los oficios. Regidor del punto cardinal Este.

Alfredo López Austin, citando el *Códice Vaticano Latino*, dice que ésta deidad era muy venerada por los zapotecas. Citando a Bernardino de Sahagún, agrega que ésta deidad favorecía el oficio de la metalurgia. Citando a Schultze-Jena, agrega que otro significado de su nombre sería "El dueño de piel". [2]

Fue conocido como dios azteca y tolteca de; la siembra, las flores, las puestas del sol, la primavera y el renacimiento. Patrón de los joyeros y del combate. Xipe Tótec usualmente es mostrado vistiendo la piel de otra persona o la suya propia, la cual parecía marcada por la viruela. Fue hijo de la primera pareja divina:

[2] LÓPEZ AUSTIN, Alfredo. (1973). *Hombre-Dios. Religión y política en el mundo náhuatl.* Serie de cultura náhuatl. Monografías No.15. México: Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM, ps. 50, 73 y 119.

Ometecuhtli y Omecíhuatl. Xipe Tótec era además hermano de los dioses; “Serpiente Emplumada” (Quetzalcóatl), del “Dios Guerrero” (Huitzilopochtli) y del “Espejo Humeante” (Tezcatlipoca). Como fuente de todo renacimiento, jugaba un importante papel en la vida cotidiana azteca.

Cuenta una leyenda que a principios de la creación, Xipe Tótec se sacrificó a sí mismo, arrancándose sus propios ojos y desollándose vivo para que el maíz pudiera germinar y de ese modo los humanos pudieran tener alimento para subsistir. El mito del desuello es más bien simbólico, representando, la piel, la cubierta de la semilla mientras germina, y la propia cubierta de la espiga de maíz cuando es deshojada antes de comer. Para honrar su sacrificio, los dioses le concedieron un espíritu puro, simbolizado por una manta dorada. Como símbolo mexicano del renacimiento, es considerado por los dioses como el principal ejemplo de sacrificio en beneficio de la humanidad.

Algunos registros del primigenio festival en honor a Xipe Tótec dicen que era celebrado en el mes de marzo, denominado “tlacaxipehualiztli”, donde se cuenta la realización de sacrificios humanos por desollamiento, en cuyos rituales la carne era usada como atuendo por los sacerdotes. Las víctimas, probablemente, eran guerreros capturados en combate y conservados especialmente para la sanguinaria festividad. Aquellos que capturaban a los guerreros probablemente vestían sus pieles.

Laurette Séjourné, citando a Bernardino de Sahagún, agrega que los joyeros encargados de labrar el oro eran llamados oficiales y los había de dos tipos. Los primeros oficiales eran conocidos como "martilladores o majadores" porque éstos labran oro de martillo, majándolo con piedras o con martillos, para hacerlo delgado como papel. El segundo oficial es conocido como "tlatlalainime" que quiere decir que asientan el oro o alguna cosa en él, o en la plata. Estos son verdaderos oficiales y por otro nombre se les dice "tolteca". Tenían por dios a uno llamado Totec, le hacían fiestas cada año en su Cu (templo) que se llama Yopico.[3]

María de los Ángeles Olay Barrientos, al hablar de los dioses en la sociedad mesoamericana, dice que: "Los productos del campo fueron distribuidos, a su vez, en grandes mercados que estuvieron organizados, como en nuestros días, por especialidades. Pueblos agrícolas al fin y al cabo, desarrollaron todo un culto a las deidades que propiciaban la humedad, la lluvia, y la fertilidad de la tierra; las imágenes y advocaciones de Tláloc, Quetzalcóatl y Xipe Tótec se encontraron, por ello, muy difundidas". [4]

La investigadora Isabel Kelly, al establecer y definir la Fase El Chanal, en Colima, observó que mucha cerámica extraída de ese sitio eran altas esculturas de barro

---

[3] SÉJOURNÉ, Laurette. (1991). *El pensamiento náhuatl cifrado por los calendarios.* Trad. Josefina Oliva de Coll. 5ª.edición. Colección América Nuestra, América Indígena. Dibujos de Francois Bagot. Fotografías de Julio Pliego. México: Siglo XXI editores, p.257.

[4] BRANIFF CORNEJO, Beatriz. (Coordinadora). (2004). "Mesoamérica, piel del tiempo". En: *Introducción a la arqueología del Occidente de México*. Colección Orígenes de México. México: UdeC, CONACULTA e INAH, p.25.

representando guerreros y sacerdotes personificando a Xipe, y que por la expresión de las bocas fueron bautizadas como "cantadoras". Igualmente aparecieron objetos de metal; oro, plata y cobre…Los abundantes fragmentos calcinados se encontraron asociados a numerosas navajillas de obsidiana y a restos de Urnas-Tláloc y tiestos pertenecientes a las ya mencionadas efigies cantadoras".[5]

Panorámica de la Gran Plaza de Monte Albán

En el mes de enero del año 2019 se publicó una información en la *Revista Proceso* alusiva a esta deidad, que por ser de interés reproducimos íntegramente. Dice así:

> *CONFIRMAN HALLAZGO DE TEMPLO A XIPE TÓTEC EN ZONA ARQUEOLÓGICA DE PUEBLA.*
>
> *CIUDAD DE MÉXICO (Apro).- Dos altares de sacrificio, tres esculturas en piedra y diversos elementos arquitectónicos localizados en un basamento*

[5] BRANIFF CORNEJO, Beatriz. (Coordinadora). (2004). "Arqueología de Colima". En: *Introducción a la arqueología del Occidente de México*. Colección Orígenes de México. México: UdeC, CONACULTA e INAH, ps.288-289.

piramidal de la Zona Arqueológica de Ndachjian–Tehuacán, en Puebla, confirmaron que esta ciudad es sede del primer templo dedicado a Xipe Tótec ("Nuestro Señor el Desollado").[6]

Según información del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), el basamento se localiza al Oeste del Conjunto Central de Ndachjian (en popoloca, 'agua dentro de la olla' o 'dentro del cerro'), y tiene 12 metros de largo por 3.5 metros de altura, aproximadamente.

El hallazgo se registró luego de que un equipo conformado por los arqueólogos; Luis Alberto Guerrero Jordán y Gustavo Coronel Sánchez, además de la Antropóloga Física Maritza Ángeles Sánchez, liderados por Noemí Castillo Tejero, directora del Proyecto Sur del Estado de Puebla Área Central Popoloca, ubicaran calas hechas en la explanada que precede al edificio descubierto, y ahí dos esculturas de cráneos de roca volcánica.

---

[6] RIVERA, Niza. (2 de Enero del 2019). *Revista Proceso*. Sección de cultura y espectáculos. Obtenido de la página electrónica: https://www.proceso.com.mx/565964/confirman-hallazgo-de-templo-a-xipe-totec-en-zona-arqueologica-de-puebla

Información y privacidad de Twitter Ads

De hecho, restos de esculturas de esa misma deidad que se ubican frente al templo en cuestión, ahora se exhiben en el Museo de Sitio de Tehuacán.

Xipe Tótec era uno de los dioses más importantes de la época prehispánica. Su influencia en la fertilidad, la regeneración de los ciclos agrícolas y la guerra fue reconocida por numerosas culturas del Occidente, Centro y Golfo de México, pero nunca se había encontrado un templo asociado directamente a su culto, hasta ahora.

Al respecto, la Arqueóloga Noemí Castillo Tejero explicó que la asociación se hizo a partir de escrituras en las esculturas —que representan dos cráneos desollados y un torso cubierto con piel de sacrificio— que personifican a Xipe Tótec, pero aún más importante: habrían sido usadas entre los años 1000 y 1260 d.C., lo que coincide en características con los sitios sacrificiales descritos por fuentes documentales.

Según Noemí Castillo la asociación del torso fue identificada por el Arqueólogo Luis Alberto Guerrero, quien reconoció en la espalda de la figura una serie de acabados que simulan los amarres de la piel con la que Xipe Tótec se ataviaba, y un faldellín de plumas, rasgo poco frecuente en las representaciones de éste dios prehispánico.

"Escultóricamente es una pieza muy bella. Mide aproximadamente 80 centímetros de alto y tiene un agujero en el vientre que se usaba, de acuerdo con las fuentes, para colocarles una piedra verde y 'dotarlas de vida' para las ceremonias".

Otro detalle está en el brazo izquierdo, el cual tiene una mano derecha colgada hacia atrás que evoca la mano del sacrificado que "quedaba colgando" luego del desollamiento ritual.

Cada uno de los cráneos de piedra mide aproximadamente 70 centímetros de alto y pesa alrededor de 200 kilogramos, fueron esculpidos en piedra volcánica (posiblemente riolita) que es ajena a la región, por lo que se cree que, si bien eran de material importado, se tallaron in situ dado que no muestran daños por traslados, tomando en cuenta los escasos medios de transporte de la época.

Se espera que las esculturas, junto con otros materiales de cerámica y obsidiana recabados en la temporada de campo, puedan ser estudiadas a profundidad para indagar antigüedad, materiales y manufactura, y con ello incorporarlas, posiblemente, al recorrido del Museo de Sitio de la zona arqueológica. Pues

si bien los altares tienen buen estado de conservación, aún es temprano aseverar si se mantendrán a la vista del público o se cubrirán una vez que se explore la totalidad de la estructura.

Este descubrimiento del INAH es el primero dado a conocer en 2019, luego de que el pasado 30 de diciembre revelaran una investigación sobre el simbolismo del cocodrilo en los pueblos mesoamericanos, animal asociado a la fertilidad, la lluvia y el rayo. De hecho, un tema similar se puede ver desde hace un par de meses en la exposición al aire libre frente al Templo Mayor de esta ciudad.

El investigador Donal A. Mackenzie, en su libro *América Precolombina. Mitología* indica que Xipe Totec era venerado por el pueblo Tepaneco, cercano a Tenochtitlán, donde hubo una casta de buscadores y trabajadores del oro: "Era adorado en todo México y honrado de manera muy especial en una fiesta anual. Aquellos que no le rendían homenaje se suponía que sufrían castigo convirtiéndose en víctimas de enfermedades de la piel, viruela y dolores de cabeza y de ojos. Como Xipe era la fuente de estas aflicciones, era la única deidad que podía quitarlas. En eso se parece al ratón de Anatolia y al Dios Sol Smintheus Apolo, que en *La Iliada* dispara flechas de enfermedades desde su arco de plata y así envía una 'plaga de llagas' para que el pueblo empiece a perecer. La plaga se expresa con furia hasta que se propicia al dios ofendido con sacrificios, oraciones y canciones…Xipe tenía forma animal y humana. Como el dios chino del Oeste era un tigre; era asimismo la espátula roja y el cotinga azul. En forma humana tenía

siempre un color amarillo y pardo rojizo, llevando puesto un gorro con adornos con borlas, una piel humana que rodeaba la parte superior de su cuerpo y una falda escocesa verde; llevaba un escudo amarillo con armazón rojo y una lanza o cetro.

Los ritos celebrados en relación con la fiesta de Xipe eran de un carácter especialmente salvaje. Criminales y prisioneros se sacrificaban y desollaban. Aquellos que se encontraban culpables del crimen de robar oro se suponía que habían sido injustos y habían insultado al dios, y se mantenían como prisioneros hasta la fiesta, cuando eran desollados vivos; después se arrancaban los corazones y se cortaban y se comían los cuerpos con ceremonia. Los guerreros jóvenes, mientras tanto, se vestían con las pieles de las víctimas y luchaban una batalla fingida, tomando como prisioneros a quienes tenían que rescatar posteriormente. Un cautivo o criminal sacrificado a Xipe Totec se suponía que traía buena suerte a su propietario, es decir, al guerrero que le había cogido en batalla o al individuo al que habían robado oro. El propietario daba la piel a los hombres que iban de un sitio a otro pidiendo limosnas y le llevaban lo que recibían. Veinte días después de la fiesta todas las pieles humanas, que entonces olían de forma horrible, se depositaban en una cueva. Aquellos que las habían llevado puestas se purificaban lavándose. Una ceremonia que era ocasión de gran júbilo. Las víctimas de aquellas enfermedades que se suponía que causaba Xipe ayudaban a deshacerse de las pieles humanas. Se creía que al tocar las pieles invocaban a Xipe para que les curase.

Como a la víctima, que estaba condenada a ser sacrificada a Xipe, se le consideraba hijo adoptivo de su propietario, durante el periodo que precedía a la fiesta, puede ser que criminales y prisioneros fueran sustitutos de hijos y que los padres sacrificaran a sus hijos en un principio, como hacían los adoradores irlandeses del dios dorado Crom Cruach. Este 'Rey ídolo de Erin' estaba rodeado, según una referencia, de 'doce ídolos hechos de piedra, pero él era de oro…a él solían ofrecer los primogénitos de cada descendencia y vástagos del jefe de cada clan'. Otra versión cuenta que Crom Cruach estaba 'adornado de oro y plata y rodeado de doce estatuas con adornos de bronce'…la creencia de que Xipe, el dios de culto de los trabajadores del oro, curaba enfermedades de la piel y de los ojos es de especial interés, ya que el oro no sólo estaba relacionado con el sol, 'el ojo' del cielo, sino que, como se ha indicado, era un elíxir. Al ser impregnado con influencia divina o 'sustancia de vida' procedente de la fuente de la vida divina, podía renovar la juventud y prolongar la existencia en este mundo, en el siguiente". [7]

El "Juego del Rayamiento" (tlahuahuanaliztli) era un tipo de sacrificio gladiatorio y estaba dedicado al Dios Xipe Totec (Nuestro Señor Desollado), deidad de la resurrección vegetal, donde la vegetación era representada por la piel de los sacrificios. También lo relacionaban como deidad de la primavera y la fertilidad…Los grandes dioses del panteón azteca desempeñaban un papel

[7] MACKENZIE, Donald A. (2000). *América precolombina. Mitología.* Tr. María Jesús Sevillano Ureta. Madrid, España: EDIMAT Libros. Ediciones y Distribución Mateos, ps. 18-20.

importante en la dualidad de su mundo, en el cual se sostuvo una eterna guerra simbólica entre la luz y la oscuridad; el calor y el frío; el Norte y el Sur; el sol del Levante y el sol del Poniente. Aún las estrellas estaban agrupadas en ejércitos de Oriente y Occidente. Los combates gladiatorios (rayamientos) expresaban esta idea en el rito, o en sus Juegos Rituales. [8]

La investigadora española Alba Esteban Cercos, citando a Karl Taube (*La jadeíta y la cosmovisión de los olmecas*), dice que la figura de Xipe Tótec estaba ligada a la personificación del Dios del Maíz, Centéotl. Indica ella:

> El germinar del grano de maíz se entiende como el sacrificio y resurrección de Centéotl. Es el grano que se hunde en la Tierra, en el mundo subterráneo, es su muerte para poder resurgir como planta. La relación entre el maíz y la muerte ritual se evidencia en la fiesta de la siembra del maíz, donde se sacrificaba a un hombre y un sacerdote se colgaba de los hombros la piel de la víctima desollada. Esa nueva piel del dios de la siembra del maíz, llamado Xipe Tótec 'El desollado', simboliza el renacimiento de la naturaleza, el nuevo traje que la Tierra se pone cuando empiezan a brotar las plantas del maíz. Xipe Tótec se suele representar con la nueva piel de un sacrificado atada a su cuerpo y con un palo de sonajas, símbolo fálico. Cuando con su palo golpea el suelo, da a la naturaleza la señal para despertar a la nueva vida. Al penetrar en la

[8] TIJERINA SÁNCHEZ, Luis Juan y TIJERINA SÁNCHEZ, Jorge Alberto. (1998). 2ª.edición. *La actividad física y recreativa en el México prehispánico*. México: Centro de Estudios Universitarios de la Universidad de Nuevo León/ Dirección General de Derechos del Autor de la SEP, con el número 11463/91, Libro 13, Fojas 8, ps.45-46.

tierra el bastón de sembrar y depositar el grano de maíz, se realiza un acto de fecundación.[9]

Una imagen de Xipe Totec.

La deidad Pitao Cocijo.

Recordemos que Pitao Cocijo era el Dios de la Lluvia entre las comunidades indígenas mixtecas-zapotecas. Pitao Cocijo también era conocido como Dios del Trueno y de la Lluvia. Antonio Morales indica que también se escribía como Pitao Cociyo, y era muy parecido al Dios Tláloc de los nahuas. [10]

[9] ESTEBAN CERCOS, Alba. (2015). *El concepto de muerte en Mesoamérica*. Trabajo de fin de Grado en Historia del Arte. Dirigida por José Luis Pano Gracia. Facultad de Filosofía y Letras. Universidad de Zaragoza, España (1542). Versión en PDF, p.8.

[10] MORALES GÓMEZ, Antonio. (1944). "Los mixteco-zapotecos". En: *El Tlilamatl o Libro de los Dioses*. Impreso bajo la dirección de B. Costa Amic y bajo la supervisión del Profesor Agustín Aragón Leyva. México: Editora Intercontinental, p.137.

Los zapotecas eran politeístas. Eso quiere decir que creían en varios dioses. Su Dios principal se llamaba Xipe Totec y se le conocía por tres nombres; Totec (el Dios Mayor. El que los regía), Xipe (el Dios Creador. Aquel que hizo todo como es ahora) y Tlatlauhaqui (Dios del Sol). Otros de sus dioses principales eran; Pitao Cocijo (Dios del Trueno y de la Lluvia), Pitao Cozobi (Dios del Maíz Tierno), Coqui Xee (El Increado), Quetzalcóatl (Dios de los Vientos), Xonaxi Quecuya (Dios de los Terremotos), Coqui Bezelao (Dios de los Muertos) y Pitao Cozana (Dios de los Antepasados). También tenían ciertas supersticiones, como el "tonal", la cual consistía en que cada vez que una madre esperaba una cría, el día del nacimiento se ponían cenizas en la choza donde vivía el recién nacido y al siguiente día la huella del animal que se formara sería el "tótem" del niño. Es decir, aquel animal que lo representa y le da su personalidad. Otra creencia llamada "nahualismo" consistía en que los magos oscuros aprovechaban su "tótem" y se convertían en animales para hacer maldades en la noche. Dentro del pensamiento abstracto y ontológico del pueblo zapoteco, encontramos en el vocablo "guenda" la noción total y absoluta, la más profunda y universal, la más abstracta y general que encontramos dentro del pensamiento de la cultura zapoteca.[11]

Imagen de Pitao Cozobi, Dios del Maíz, entre los zapotecos.

---

[11] *Monte Albán, la entrada al cielo.* Producción del INAH-TV del 8 de abril de 2020. Duración de 50 minutos y 33 segundos. Comentarios de; Nelly Robles (Arqueóloga) y el escritor Juan Villoro (guión y conducción). Se comenta la obra de especialistas como; Duphaix (investigador del siglo XIX) y Luciano Castañeda (ilustrador del siglo XIX). Obtenido de la Red Mundial en la página electrónica: https://www.youtube.com/watch?v=zISpg0SMmI0

En el video-documental titulado *Monte Albán, la entrada al cielo*, elaborado por el INAH, vemos imágenes e historias sobre la antigua ciudad de Monte Albán, la cual fue redescubierta desde los inicios del siglo XIX. Pero no fue sino hasta 1931 que las exploraciones a gran escala dieron inicio. A lo largo de 18 temporadas, el Arqueólogo Alfonso Caso exploró la mayor parte de la plaza principal, así como algunas unidades habitacionales, en una de las cuales realizó uno de los mayores y más espectaculares hallazgos en la historia de la arqueología mexicana: el descubrimiento de la Tumba 7 y su ofrenda, un tesoro reflejo del arte y refinamiento de su época. A través de un viaje por el largo devenir histórico de Monte Albán y de los recientes descubrimientos en la vecina Atzompa, guiados por la Arqueóloga Nelly Robles y el espíritu de Don Alfonso Caso, nos documentamos de esta maravillosa civilización prehispánica. Además, se cuenta con la narración del escritor Juan Villoro (guión y conducción), quien nos lleva a reencontrarnos con Monte Albán: La Entrada al Cielo. Se agrega en el video que la fiesta de La Guelaguetza fue inventada por los zapotecas como un obsequio para

las otras comunidades. Era una forma de darse a los demás. Ellos creían que al morir se convertían en nubes, que mucho abundan sobre Monte Albán y luego regresaban desde lo alto para custodiar a las nuevas generaciones. En este documental escucharemos las referencias que se hacen a las opiniones de personalidades conocedoras del tema como; Joyce Markus (arqueóloga), Guillermo Duphaix (investigador del siglo XIX) y Luciano Castañeda (ilustrador del siglo XIX). [12]

Escultura del Dios Pitao Cocijo. Museo Nacional del INAH.

[12] *Monte Albán, la entrada al cielo.* Producción del INAH-TV del 8 de abril de 2020. Duración de 50 minutos y 33 segundos. Comentarios de; Nelly Robles (Arqueóloga) y el escritor Juan Villoro (guión y conducción). Se comenta la obra de especialistas como; Duphaix (investigador del siglo XIX) y Luciano Castañeda (ilustrador del siglo XIX). Obtenido de la Red Mundial en la página electrónica: https://www.youtube.com/watch?v=zISpg0SMm10

Textos de Alfonso Caso.

Aparte de algunos dioses zapotecas mencionados en diversas partes de este trabajo, Alfonso Caso agrega que de acuerdo a lo indicado en el *Códice Nuttall* (página 30), allí aparecen los dioses nahuas, Quetzalcóatl y Piltzintecuhtli. Quetzalcóatl está cantando, acompañándose de un macabro instrumento que consiste en un hueso con muescas (omichicahuaztli), que es tallado con otro hueso, al que sirve de caja de resonancia un cráneo, colocado sobre un rodete de cuerda...Pero en frente de los dos dioses nahuas hay siete personajes que también empuñan unos objetos blancos en forma de "T". Son dioses y diosas zapotecas: (1)El primero de ellos es un Dios Viejo y Barbado, sin nombre calendárico, totalmente pintado de negro. "Lleva en la cabeza una venda formada por una doble hilera de perlas --explica Alfonso Caso--, pero no podemos identificarlo pues no lo vemos aparecer otra vez en este códice; quizá sea el mismo que los mexicanos llamaban Ixtlilton". (2)El segundo es el Dios del Sol, llamado Uno Muerte, en la zona de La Mixteca y también en el *Códice Fejérvary-Mayer*. (3)El tercero es el Dios del Terremoto, conocido también como Cuatro Movimiento. (4)La cuarta es la Diosa Uno Caña que no vemos en ningún otro códice. (5)La quinta es la Diosa Cinco Pedernal o "Miahuatl", a la que encontramos citada con frecuencia como compañera de la Diosa Siete Pedernal (6), o con la Diosa Vieja Uno Águila (7). Juntas están; la Diosa Nueve Hierba o "Mandíbula", Señora del Lugar del Cráneo (8) y la Diosa Vieja Uno Águila.[13]

---

[13] CASO, Alfonso. (2007). *Obras. El México antiguo. No.8. Calendarios, códices y manuscritos antiguos. Zapotecas y mixtecas*. Coordinadora Editorial Rosa Campos de la Rosa. México: El Colegio Nacional, ps. 315-317, 396, 407 y 408.

Agrega Alfonso Caso que todos estos dioses y diosas llevan en las manos los objetos en forma de "T", semejantes a las hachas de cobre que se usaban en Oaxaca, pero su color es indudablemente blanco. Si comparamos estos objetos con los que están arriba del cerro, en el glifo de Nanacantepec, vemos que son iguales. Entonces esta escena puede representar una ofrenda de hongos: una comida que hacen los dioses en un banquete que se celebra con cantos y frente al Dios Solar Siete Flor (Piltzintecuhtli). Enfatiza Alfonso Caso que el investigador Lehmann había notado la semejanza y habla de "objetos en forma de hongos".

Comenta que había una gran semejanza en los atavíos de los dioses mixtecos y el de los que aparecen representados en los manuscritos que se pintaron en la región de Puebla y Tlaxcala, o aquellos otros que se conservan del Valle de México: "De este atavío tenemos informaciones proporcionadas por Sahagún, Durán, Ríos y otros muchos que interpretaron la parafernalia y los mitos de los dioses aztecas y texcocanos". Los manuscritos mixtecos que se conservan --dice--, se pueden dividir en dos clases, los muy escasos que nos dan cuenta de los dioses y las ceremonias sagradas, y son principalmente el anverso del *Códice Vindobonensis*, el *Rollo Selden*, y el *Fragmento de Gómez de Orozco*. Pero también existen ciertos datos importantes en todos los otros códices, fundamentalmente en; el *Bodley*, el

Selden y el *Nuttall.* Indica que también están los códices que dan cuenta de las genealogías de los señores. [14]

De acuerdo a los códices genealógicos, Alfonso Caso menciona que en sus orígenes los dioses formadores de la cultura zapoteca y mixteca fueron; Dios Una Flor Faisán, quien se casó con la Diosa Trece Flor. Posteriormente, ésta diosa se casó con el Dios Tigre. Estas dos ramas de la procreación lucharán durante toda la historia de la mixteca, hasta que una de ellas logra acabar con la otra.

Para hacer más extraña y complicada esta historia, Alfonso Caso indica que: "los mixtecos probablemente tenían un dios que no se puede nombrar, que no se puede representar, pero no lo conocemos. Sí sabemos en cambio, que existía la pareja divina, para que la diferenciación no sea tan grande, la pareja divina, que es al mismo tiempo uno y doble, se llama con el mismo nombre calendárico. Él se llama Uno Venado y ella se llama Uno Venado: es decir, nacieron el mismo día y probablemente son hermanos gemelos, y de ellos nacieron todos los dioses y las diosas. El sobrenombre del dios es 'Culebra de León' y el de ella es 'Culebra de Tigre'. Estos dos dioses tuvieron dos hijos, gemelos también, llamados: Nueve Viento ('Culebra') y Nueve Viento ('Caverna'). El primero tenía por sobrenombre 'Aguila'. El segundo tenía por sobrenombre 'Serpiente de Plumas", es decir, Quetzalcóatl. También entre los mexicanos existía un hermano gemelo de

[14] CASO, Alfonso. (2007). *Obras. El México antiguo. No.8. Calendarios, códices y manuscritos antiguos. Zapotecas y mixtecas.* Coordinadora Editorial Rosa Campos de la Rosa. México: El Colegio Nacional, ps. 315-317, 396, 407 y 408.

Quetzalcóatl, el llamado Xolotl. Quetzalcóatl el dios, desciende de la Pareja Divina Uno Venado y Uno Venado. De Quetzalcóatl nacerán los reyes y los príncipes de La Mixteca. Los señores de La Mixteca tienen una ascendencia divina, del mismo modo que los señores de Tula tienen una ascendencia divina, porque vienen de Quetzalcóatl…" [15]

(CONTINUARÁ)

[15] CASO, Alfonso. (2007). *Obras. El México antiguo. No.8. Calendarios, códices y manuscritos antiguos. Zapotecas y mixtecas.* (ps. 315-317, 396, 407 y 408). Coordinadora Editorial Rosa Campos de la Rosa. México: El Colegio Nacional.

Cristiada

en Colima

Autora: Mirtea Elizabeth Acuña Cepeda

La acción de las mujeres durante la Cristiada ha sido poco estudiada, sin embargo, para hablar de este tema es necesario hacer referencia al antiguo problema del enfrentamiento del Estado y la Iglesia, el cual estudiarse desde muy distintas "visiones del mundo" que además, por ser la Iglesia uno de los Actores sociales, entraña los aspectos sociales que se relacionan con la religión y sabemos que esta se sustenta en creencias y por lo mismo, darle y de hecho le han dado tintes radicales y hasta de fanatismo.

Ahora bien, el escenario cristero es la región mexicana del Centro – Occidente donde la influencia de la Iglesia católica apostólica y romana (en adelante simplemente Iglesia) ha sido notable; poniendo de manifiesto un fenómeno de concentración urbana de creyentes católicos (Rulfo, 1969). La región se ubica en una zona cuya diversidad económica va de la pujanza a enormes rezagos y su territorio se extiende del centro del país hasta Centroamérica, abarcando las entidades federativas de Zacatecas, San Luis Potosí, Aguascalientes, Guanajuato, Nayarit, Querétaro, Jalisco, Michoacán y Colima; entidad donde el impacto de la Cristiada fue muy profundo, así lo demuestran los censos: 91,749 habitantes en 1921 y 65,923 habitantes en 1930, cantidad similar a los 65,115 de 1900. (INEGl, Dirección General de Estadística de la República Mexicana).

De las entrevistas realizadas, así como de las opiniones escuchadas entre personas de distintos grupos sociales de Colima se puede afirmar que el impacto todavía

perdura, aún se sienten sus repercusiones y las demandas cristeras se han visto legitimadas mediante la santificación de algunos protagonistas.

La región Centro – Occidente es un espacio donde se han dado los más violentos enfrentamientos sociales que ha vivido la nación: Independencia, Guerra de Reforma y Cristiada, en menor grado la Revolución que surgió en los estados norteños, pero que dejaría una estela de descontento y una de las secuelas es la Cristiada, por lo que también se la denomina Contrarrevolución, una lucha donde los enfrentamientos se han visto envueltos en un debate ideológico, debido a sus distintas visiones del mundo y por lo mismo, sería complicado desenmarañar la tremenda disputa entre Estado e Iglesia por el poder y el control social, y por supuesto el económico y el político. Entre sus múltiples elementos, podríamos iniciar con estos dos supuestos:

1. La Cristiada es un movimiento social contrarrevolucionario, cuya raíz se encuentra en una lucha por el control social entre dos actores sociales: Estado e Iglesia; agregando que ambos actores han utilizado la educación como aparato ideológico.
2. Dentro del enfrentamiento entre Estado e Iglesia, la acción de las mujeres, en este caso las colimotas es fruto de una formación católica.

Estado *versus* Iglesia

La historia de la Cristiada se ubica en la temática del enfrentamiento por el control de la sociedad entre Estado e Iglesia, este fenómeno socio político con profundas raíces religiosas inicia muchos años antes de la Cristiada de 1926 – 1929; este movimiento social se observa como otra expresión de una lucha bastante añeja que inicia en Europa, se traslada a América latina, donde uno de sus escenarios más cruentos es la región Centro – Occidente de la Nueva España, hoy México.

Se podría buscar la raíz hasta la influencia de las ideas ilustradas sobre las reformas borbónicas, impuestas en México en el último tercio del siglo XVIII; pero quizá basté una fugaz mirada al siglo XIX, cuando al promulgarse la Constitución de 1857, se enfrentaron los conservadores y los liberales, podría decirse también Estado e Iglesia, pues los primeros han estado vinculados con la segunda. En esa Carta Magna se sustentan al menos dos artículos "problemáticos para la Iglesia": a) La libertad de educación, que la Iglesia deseaba controlar y, b) La libertad de culto, implícita al no prohibir "el ejercicio de culto alguno". Esto se agrava al promulgarse las Leyes de Reforma (1859), consideradas un ataque directo al *status quo* de la Iglesia, entre ellas, destacamos las siguientes:

1. Nacionalización de los bienes del clero. Implicaba la pérdida de su patrimonio.

2. Separación del Estado y la Iglesia, esta perdía el poder de influir sobre la política nacional, entre otros aspectos.

3. Supresión de órdenes religiosas. Eliminaba la organización de cofradías, congregaciones, hermandades...

4. Obligatoriedad del Registro civil. Control del Estado sobre los matrimonios, nacimientos y defunciones.

5. Secularización de cementerios. Eliminaba el control de la Iglesia para aceptar o negar la inhumación de personas en los camposantos.

6. Libertad de cultos. De acuerdo con la Iglesia, esta Ley creaba un vacío al permitir el ejercicio de cualquier religión o creencias en territorio mexicano; evidentemente la Iglesia veía amenazado su poder sin oposición hasta ese momento.

Además, la libertad de culto desde la perspectiva de la Iglesia, entrañaba una pérdida de valores, desde luego cristianos - católicos, pero en un mundo secularizado el fondo de la cuestión es la disputa por el control sobre el pueblo, un poder que la Iglesia se negaba a compartir con otros Credos. El Estado, por su parte, trataba de reducir el ejercicio del dominio de la Iglesia sobre el pueblo. Sumado esto a la nacionalización de los bienes del clero, un asunto básico para el Estado, tanto desde la perspectiva económica como ideológica, al considerar que las propiedades de la Iglesia –templos, conventos, etcétera- pertenecen a la nación, es decir al Estado, pues han sido construidos con dinero del pueblo.

Se podría afirmar que la guerra de Reforma es una expresión del milenario dilema que Jesús (Marcos 12, 13-17) resolvió con la respuesta contundente: A Dios lo que es de Dios y al Cesar lo que es del Cesar. Esta guerra finaliza sin el triunfo absoluto para uno de los contendientes, sólo se logra una estabilidad relativa, cuando el Estado opta por dejar dormir en paz la Constitución y la Iglesia acepta la letra, con serias restricciones.

La Revolución mexicana (1910 – 1917) resucita el debate. Los constituyentes de 1916 - 1917 retoman tres asuntos de la Constitución de 1857: Tierra, Educación y Culto (Artículos 3, 24, 27 y 130). En el Artículo 3º queda plasmado el sentir de los constituyentes, en el inciso I, leemos que la Educación esta "Garantizada por el artículo 24 la libertad de creencias, dicha educación será laica y, por tanto, se mantendrá por completo ajena a cualquier doctrina religiosa" (Cpeum, 2000; 4).

No obstante, el debate no ha terminado, sólo han sido capítulos que se cierran momentáneamente, pero dejan la puerta abierta para seguir investigando sobre el largo enfrentamiento entre dos actores sociales, Estado e Iglesia, que a veces parecen llegar a acuerdos y se dan la mano como amigos, para luego volver a desafiarse, porque la lucha ha permanecido soterrada.

Desde luego, la Iglesia ganó una batalla durante con la reforma constitucional que restableció los vínculos diplomáticos entre México y el Vaticano, en septiembre de 1992, legalizando una situación que ya existía en la cotidianidad. En materia educativa, el 29 de enero de 1992 entraron en vigor las reformas a los artículos 3º, 5º, 24, 27 y 130 constitucionales, las cuales permitieron la promulgación y publicación en el Diario Oficial de la Federación el 15 julio de ese año, de la Ley de Asociaciones Religiosas y Culto Público.

Esta reforma constitucional reconoció el derecho humano a la libertad de religión y estableció la apertura del Estado con las entidades religiosas, así que podría decirse que la Iglesia pierde una batalla al verse obligada a aceptar la existencia de otros credos, pero gana una, al disponerse: "Los padres, y en su caso los tutores, tienen derecho a que sus hijos o pupilos reciban la educación religiosa y moral que esté de acuerdo con sus propias convicciones" (Moctezuma, 2012: 6). Esto tiene una importancia cardinal, pues abre la posibilidad para la instrucción religiosa, por supuesto no únicamente la católica.

Mujeres y Educación

En lo que concierne a las mujeres, el debate llamó nuestra atención cuando iniciamos el estudio acerca de la educación en Colima y colocamos el énfasis sobre la femenina, al verificar la escasez de información respecto al papel de la mujer en

el ámbito educativo. Durante el proceso de investigación vimos la necesidad de dividir el trabajo en dos secciones, en una de ellas nos centramos en las mujeres que egresaron de la Normal mixta de maestros, que se forjaron en una escuela pública, donde privaba la defensa del Artículo 3º Constitucional y que desde sus inicios empezarían a manifestarse como Revolucionarias, estas mujeres serían, en cierta medida, la contraparte de las Cristeras, por ende, las Contrarrevolucionarias.

Se podría afirmar que, respecto a la historia de la educación privada femenina, prácticamente no existe un estado del arte en Colima y mucho menos sobre la actuación de la mujer en ese ámbito, a pesar de haber contado en la capital de la entidad dos escuelas Normales para niñas, una pública que ya hemos mencionado, y otra privada fundada en 1906, para señoritas católicas y la elemental anexa para niñas y niños, posiblemente en oposición a la pública que existía desde 1840.

En lo político, pareciera que la participación de las mujeres en la pos-revolución se limita a la práctica del papel que socialmente se la ha conferido, tanto en la vida privada como en la pública, por lo que sus deberes políticos terminan con la emisión de su voto en las elecciones populares, esta visión es bastante reduccionista, ya que la participación femenina conlleva el reconocimiento al derecho de intervenir y contribuir en la vida pública, el derecho a manifestar su punto de vista, tomar decisiones y por supuesto, la posibilidad de ser electa para cumplir cargos de representación pública. Entre paréntesis, en 1923, el derecho a

votar de las mujeres fue reconocido en Yucatán y se eligieron a tres mujeres como diputadas locales para el Congreso estatal y a una regidora.

Por tanto, centramos el interés en la participación del colectivo "Yo mujer" desde dos frentes de lucha femenina, pensados desde el desarrollo formativo de las colimenses, en las dos escuelas normales antes citadas y a las que hemos definido en dos grupos: Contrarrevolucionarias y Revolucionaras.

Contrarrevolucionarias

El movimiento social contrarrevolucionario, más conocido como Cristiada (1926 – 1929) es interesante y es estudiado por la historiografía colimense, lo cual no ocurre con la educación católica, a pesar de que es un aparato ideológico del Estado y que, en Colima, la educación privada era confesional y aún continúa ocupando un lugar importante en la entidad, donde varias universidades confesionales han abierto sus puertas en la última década (2000).

Esto permite comprender la lucha por su control, entre dos actores: Estado liberal mexicano e Iglesia católica, que en ese momento se traduce en la Cristiada o contrarrevolución, al ser causada por la irrupción de las ideas de la Revolución (1910 – 1920) en vida del Centro - Occidente, una región impregnada de una

vigorosa tradición católica (González, 1980) y donde el encono de la lucha por el control de la educación, entre Estado e Iglesia fue sangriento, porque ambas instituciones "tienden a romper para su ventaja la línea de 'equilibrio' marcada por la distinción entre las respectivas esferas de influencia" (Guevara, 2005, 47).

Durante la Cristiada, las mujeres se convirtieran en aliadas de la Iglesia frente al Estado liberal, sobre todo de las mujeres de la Normal privada, cuya participación en la Cristiada se ha ido visualizando en los últimos trabajos sobre este movimiento social; posiblemente su actuación les abrió campos de acción no previstos por la Iglesia y después, ya no las pudo detener.

Revolucionarias

Principalmente son mujeres que desde mediados del siglo XIX ingresaron a la escuela Normal (pública) para niñas, posiblemente con la esperanza de ser autónomas e ingresar al trabajo remunerado, es decir al ámbito público, como Rafaela Suárez Solórzano (1834-1910), que durante la intervención francesa prefirió renunciar a la dirección de esa Normal, antes que recibir un salario de un gobierno extranjero.

Sin embargo, como revolucionarias, es un grupo que se concreta al fundarse la Normal mixta de Maestros, en 1916, bajo la gubernatura del general Juan José Ríos y siendo el profesor Basilio Vadillo director de educación pública; esta escuela pública –del estado, hoy Instituto superior de educación normal de Colima (ISENCO)- fusionó a las dos escuelas normales, de mujeres y varones, acción que congregó ambos sexos en sus aulas y provocó cuestionamientos entre la sociedad colimense. Entre las colimenses que incitaron a las mujeres a la participación en la política estatal y nacional, merecen lugar especial las profesoras que egresaron de la escuela Normal mixta de Colima.

Por lo anterior y antes de finalizar esta parte, se considera que las Revolucionarias y las Contrarrevolucionarias divergen, si bien en algunas acciones convergen; en otras palabras, las opiniones, ideas y acciones de ambos frentes de mujeres se acercan al término medio de la divergencia. Sin embargo, dada las diferencias e importancia de cada una de las posturas ideológicas, así como de los propósitos que las llevaron a la acción, se tomó la decisión de investigar a una y otras de forma independiente. Quedan pendientes los resultados, para otra publicación.

Control de posiciones por los Actores sociales enfrentados	
ESTADO ⟶ *versus* ⟵ IGLESIA	
Control Ideológico	
Legislación	Dogmas - Catecismo
Población	
Ciudadanos – Registro civil	Feligreses – Registro eclesiástico
Territorio0	
Paraestatales, ejido, empresas liberales	Haciendas, templos, empresas conservadoras
Economía	
Impuestos, contribuciones…	Diezmos, primicias…
Educación	
Escuela pública	Escuela privada, catequesis, homilías
Fuerzas armadas	
Ejército nacional, agraristas	Ejército cristero –hacendados, campesinos despojados
Cuadro realizado por Mirtea Elizabeth Acuña Cepeda	

Bibliografía y Fuentes

1. Archivo del Instituto Cultural de Colima (ICC).
2. BED. *Boletín Eclesiástico Diocesano* 1950). Órgano oficial de la Sagrada Mitra de Colima. Director: Pbro. José Aguilar. Colima, México, p. 395.
3. Cpeum. Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (2000). IFE. México.
4. González Luis (1980), "Ciudades y villas del Bajío colonial", en: Relaciones, vol. 1, no. 4, El Colegio de Michoacán, Zamora, Mich. Pp. 100 – 111.
5. Guevara Gustavo (2005), *La Revolución Mexicana y el conflicto religioso, 1913 – 1938.* Avellaneda, Colección América Latina, La Historia a contrapelo. Buenos Aires, Argentina. 252 p.
6. Moctezuma Barragán Javier (2012), La libertad religiosa en la legislación mexicana. Conferencia del Episcopado Mexicano, en el Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM, consulta en línea 09/10/2102, biblio.juridicas.unam.mx/libros/1/494/3.pdf
7. Rulfo Juan (1969), "Juan Rulfo habla de la Cristiada", Jean Meyer (2004), en: Letras Libres, mayo, consulta 15/07/2011, en línea, http://www.letraslibres.com/revista/convivio/juan-rulfo-habla-de-lacristiada

¿POR QUÉ... NAVIDAD?

Autor: Miguel Teodoro Cervantes Janssen

A veces en las fiestas navideñas no falta quien exprese la opinión de que en la actualidad esta celebración ha perdido su *sentido original*, afirmación parcialmente cierta, pues a menudo vemos este periodo del año asociado sólo a un mero acto de consumo.

Sin embargo, la pérdida de este *significado original* no solamente es culpa de nuestro tiempo, pues la desaparición de la esencia de esta festividad comenzó hace siglos. Esto se debe principalmente a que su sentido original no consistía en conmemorar el nacimiento de Cristo, sino en la promesa del retorno del Sol, una de las constantes más arraigadas

en el espíritu de la cultura europea y una tradición que se celebraba muchos siglos antes del surgimiento del cristianismo.[16]

Por ejemplo, en la antigua Roma, del 17 al 23 de diciembre se llevaban a cabo las festividades *saturnales*,[17] en las que se suspendían las labores habituales y los amigos tenían la costumbre de intercambiar regalos y saludos; incluso los esclavos eran liberados y atendidos por sus amos. La abundancia de comida y bebida era desmedida, y la moral se relajaba hasta casi desaparecer.

Eran fiestas estaban relacionadas con los trabajos del campo y de la siembra, donde pedían a los dioses obtener una cosecha fructífera y también marcaban el fin de la oscuridad. Luego en la noche del 24 al 25 de diciembre, celebraban el solsticio de invierno, la noche más larga del año.[18]

Occidente

Posteriormente en el occidente de Europa entre los siglos II y IV, la naciente Iglesia cristiana por influencia del culto a Mitra,[19] comenzó a tomar el 25 de diciembre como fecha del nacimiento de Jesús. Fue un

[16] Martorell Alfredo, "El origen de la Navidad", *Revista Hespérides, No. 12 (Invierno 1997)*, p.4
[17] Festividades en honor al dios Saturno según el mito, fue desterrado del Olimpo por Zeus (Júpiter) y fue bien recibido entre los humanos, y que una vez proclamado rey, instauró un periodo de paz y prosperidad conocido como la "edad de oro", en la cual los dioses convivían con los mortales. Se establecieron como un recuerdo de esa era dorada.
[18] Estrella Rodríguez Gallar, "La Navidad a través del tiempo", *La Natividad: arte, religiosidad y tradiciones populares. Dialnet*. (2009): p. 827 https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3041031 (acceso 04 diciembre 2023)
[19] Dios solar de los persas, que las legiones romanas introdujeron en Europa. el culto oficial a *Deus Sol Invictus*, establecido por el emperador romano Aureliano en el año 274.

período de intensa competencia entre el cristianismo y el mitraísmo, ya que ambas religiones compartían numerosos elementos comunes, como la noción de *redención* y *la salvación de las almas después de la muerte*. Ambas buscaban convertirse en la religión dominante en un Imperio que ya había dejado atrás a sus antiguos dioses.

Por su parte los mitraístas, festejaban el renacimiento de Mitra todos los años el 25 de diciembre, justo en medio del periodo del solsticio de invierno después de las *saturnalias* romanas. Sin embargo, dicho culto constituyó un "puente" entre el paganismoy el cristianismo, ya que enseguida el emperador romano Constantino, adoptó al *Sol Invicto* como su deidad suprema, llegando incluso a representarse a sí mismo en el arte con la cabeza radiante, identificándose con esta divinidad. Así fue como poco a poco el emperador se fue convirtiendo del politeísmo al cristianismo, asociando el *Apolo Solar* con el *Dios* cristiano.[20]

Después a principios del siglo IV d.C., se produjo un cambio significativo en la religiosidad de gran parte de la población romana, que abandonó gradualmente la antigua religión politeísta en favor de un monoteísmo.[21] Fue cuando la Iglesia cristiana consideró aplicar este hábil sincretismo, pues en efecto, el 25 de diciembre era en Roma la fiesta del *Sol Invicto*, donde los fieles se dirigían a un santuario de donde sacaban una divinidad del Sol, representado como un *niño recién nacido*.[22]

Así la naciente Iglesia cristiana en plena competencia con el paganismo del momento, trató de desarraigar el culto pagano tan enraizado, eligiendo estratégicamente una serie de fechas para celebrar estas fiestas del solsticio de invierno (celebrado por muchas religiones antiguas) y cristianizarlas, lo que resultaría mucho más sencillo que hacerlas olvidar de plano.

[20] Martorell Alfredo, Op. Cit., p.8
[21] Estrella Rodríguez Gallar, Op Cit p. 828
[22] Martorell Alfredo, Op. Cit. p.11,12.

En relación con la fecha precisa del nacimiento de Jesús, aún permanece desconocida, ya que en el Oriente antiguo no se acostumbraba celebrar los cumpleaños, y los padres generalmente no recordaban cuándo nacían sus hijos, por lo cual la Iglesia primitiva nunca pudo establecer con certeza la fecha exacta del nacimiento de Jesús, por lo que la asoció con la fecha del nacimiento del dios Mitra, momento que también coincidía con la antigua tradición de la Europa precristiana de celebrar el solsticio de invierno, cuando el sol parecía estar a punto de extinguirse.[23] Los ancestros de los europeos la celebraban como un claro anuncio del regreso del Sol y del renacer de la vida que no sucumbe al frío invernal.

Hoy en día se acepta prácticamente de manera unánime, que fue la existencia previa de esta festividad pagana lo que llevó a la Iglesia en el año 440 a establecer el nacimiento de Cristo el día 25 de diciembre, y posteriormente como día festivo en el año 529.[24]

Oriente

Por su parte en el cristianismo oriental del Viejo Mundo, la identificación simbólica de Cristo con el Sol era una constante, y se adoptó en el siglo IV la fecha del 6 de enero para celebrar el nacimiento y revelación de Jesús en el bautismo en aguas del río Jordán (Epifanía) también conocida como *Hagia Phota* (la santa luz), y la visita de los magos,[25] fecha en la que también se conmemoraba desde antiguo la *Epifanía*[26] en honor al dios egipcio Osiris y su equivalente griego,

[23] Ibid, p. 6, 7, 12.
[24] Martorell Alfredo, Op. Cit., p.15
[25] Estrella Rodríguez Gallar, Op. Cit., p. 829
[26] Palabra derivada del griego "*epiphaneia*" que significa *revelación, aparición* o *manifestación*

Dionisos. Este día se bendecían los ríos en el culto a Dionisos, que los griegos asociaban con el dios egipcio Osiris.[27]

Estos ejemplos del culto cristiano presentan una conexión evidente con las ceremonias acuáticas paganas en el Nilo asociadas a Osiris, quien también era hijo de un dios y una mortal. Así, la similitud en las prácticas rituales refleja la manera en que la Iglesia cristiana incorporó y adaptó elementos de tradiciones culturales existentes, en su intento de establecer nuevas festividades y simbolismos.[28]

Así pasó también con la costumbre popular del árbol navideño, que es un elemento de la mentalidad mítica europea, un símbolo sagrado y representación del cosmos, que une el presente, el pasado y el futuro, liga al hombre con su devenir, es símbolo de la regeneración perpetua de la vida, del mismo modo que el solsticio de invierno da testimonio del renacimiento eterno del Sol.[29]

Igualmente, la cena de navidad viene de los banquetes solsticiales que se celebraban antiguamente en esos días 24 y 25 de diciembre[30] y que los romanos hacían durante la celebración de las *Saturnales* con las que recibían el Año Nuevo.[31]

Otro dato es el hecho de las tarjetas navideñas, cuyo antecedente fueron las monedas que se regalaban en la antigua Roma, las cuales llevaban el anagrama A.N.F.F. *"Anno novo faustum felix, tibi sit"* (Que tengas un feliz año nuevo).[32]

[27] Martorell Alfredo, Op. Cit, p.8
[28] Ibid, p.9
[29] Martorell Alfredo, Op. Cit., p.28
[30] Ibid., p. 20
[31] Estrella Rodríguez, Op. Cit., p. 838
[32] Ibid., p. 844

Conclusión

La Navidad en realidad encarna un antiguo ritual pagano con profundos significados religiosos. En Europa, el cristianismo, al igual que el catolicismo europeo, incorporó y adaptó numerosos elementos rituales y significados sagrados de las tradiciones populares antiguas.[33]

Sin embargo, al preguntarnos sobre el sentido de esta celebración, es necesario aclarar que esa pérdida del *sentido original* de la Navidad no es por el origen pagano que tiene, sino más bien por la creciente comercialización de las prácticas navideñas,[34]que hacen olvidar que la navidad es el anuncio del *regreso del Sol* o de la esperanza y del *renacimiento de la vida* cada año, que no sucumbe ante los problemas y panoramas oscuros de nuestro tiempo.

No es el *Sol Invicto* quien amenaza con matar a *Jesús* (ni viceversa) el 25 de diciembre, sino más bien, el dios de la avaricia y el dinero quien parece haber prevalecido sobre ambos. La esperanza reside en que el *Sol* siempre resurge; este es el significado de la Navidad, y es lo que algunos, fieles a nuestras raíces, hemos celebrado en estos últimos días.[35]

[33] Ibid, p.28
[34] Ibidem
[35] Ibid, p.29

Mi eterna compañera

Autora: Isabel Valencia
mistica@ucol.mx

Cabalgando en el abismo del placer

Apresuro mi urgida ansia de entregarme a ti
En la dulce sensación del abandono.
¡Mi fiel guardiana de todo momento!
Siempre pendiente de mí
Siempre esperando por mí
Siempre, pensando en mi.
Mi compañera de juergas,
Mi cómplice de amantes
Mi fiel consejera en drogas.
¡Te llamo en el peligro extremo!
Te llamo, en momentos de soledad y grandes tristezas
En el abatimiento y debilidad de mi ser.
Te llamo, en la oscuridad de mi ignorancia,
En el dolor de mi alma,
En el abandono del amante.
Y ahí estás, esperando cumplir con mi último deseo.
Esperando pacientemente, me entregué a ti en mi último aliento.
Tristeza y alegría
Dolor y placer
Día y noche
Frío y calor
Luz y sombra
Vida y muerte

Siempre tú.
Durmiendo conmigo y sufriendo conmigo, amando conmigo,
¡Gozando conmigo!

Mi amada, cruel para unos, compasiva para otros
Y consuelo de cobardes.
Innombrable en ególatras
Amiga de todos, temida por muchos
Aceptada por mí, mi amiga inseparable,
Mi eterna compañera.

MI HOGAR MI PRIMERA ESCUELA, MI ESCUELA MI SEGUNDO HOGAR.

Autor: Felipe Cortés Campos

¿Cómo educar a nuestros hijos o nietos? una de las mejores preguntas que la mayoría de los SERES HUMANOS enfocados en la educación infantil-juvenil me preguntan en forma continua en mi labor docente y entrenador de vida (Terapeuta Gestalt).

Necesitamos REEDUCARNOS, empezando con cuidarnos como lo que somos, seres conscientes de nuestra existencia, y lo primero que es responsabilidad exclusivamente de nosotros la RESPIRACION. ALIMENTACION, RECTO PENSAR, RECTO ACTUAR.

¿Sabes cómo respiras? ¿cuántos tipos de respiración conoces?, lamentablemente la mayoría de los que están leyendo este artículo no lo saben, debido a que nuestra respiración es automática y decimos *-el cuerpo ya sabe lo que tiene que hacer y lo*

dejo a su voluntad- imagínate ¡qué RESPONSABILIDAD tienes y no quieres aprender a respirar! cómo puedes enseñar a tus hijos (nietos) ese gran DON de la vida. Respirar, imagínate tienes un vehículo modelo 2022 y no sabes ponerle aceite, agua, líquido para los frenos, aire a las llantas, gasolina y todo lo que necesita ese valioso medio de transporte, para qué sirve el cinturón de seguridad, y tantas necesidades de mi precioso auto, bien es hermoso ,bello, inigualable vehículo es mi cuerpo no hay otro como el mido y no sé cómo funciona?

Increíble, excelentes eruditos en temas de política, leyes, religión, periodismo, historia, etc., pero no saben respirar, menos comer (tema que tocaremos más adelante) y no se diga pensar en su proceso consiente terrenal humano espiritual. Que podemos enseñarlos a nuestros hijos (nietos) si no les damos el ejemplo si fuman, he visto a muchos doctores fumando increíble pero cierto, les dicen a sus pacientes que no lo hagan. Mejor llevarlos a la cumbre, al cerro grande, a partes donde exista más oxígeno puro, ya que su casa está llena de humo de cigarro y exceso de vibra negativas diferentes a lo que los niños-jóvenes necesitan a diario, no señalo que, en todos los hogares, pero si, en la mayoría.

Respirar es Vivir, sentir, relajarse, amarse, la respiración es el Maestro del Pensamiento Respiro bien, vivo mejor, pienso mejor actuó mejor.

Cómo respirar adecuadamente para mejorar la salud

La respiración suele ser un proceso inconsciente y muy complejo. En él, **se produce un intercambio de aire, lo que involucra a los pulmones, el diafragma y**

los músculos intercostales. Todas estas partes del cuerpo trabajan juntos para permitir que una persona respire.

Así, para respirar, el diafragma se contrae y se mueve hacia abajo. Esto aumenta el espacio en la cavidad torácica, permitiendo que los pulmones se expandan y se llenen de aire. Para exhalar, el diafragma se relaja, reduciendo el espacio en la cavidad torácica.

Esto hace que los pulmones se desinflen y dejen salir el aire. Como hemos dicho anteriormente, **la respiración suele ser un proceso inconsciente**. Sin embargo, hay algunas formas que nos **ayudan a respirar de una forma más óptima**.

Aunque la respiración es un proceso natural, hay formas correctas e incorrectas de respirar. En este sentido, existen varios consejos que te ayudarán a realizarlo de una forma correcta.

El primero de ellos es **usar la nariz**. Respirar por la nariz puede **retrasar la respiración y hacer que los pulmones trabajen de manera más eficiente** y también facilita la ingesta de óxido nítrico, que ayuda con el trasporte de oxígeno por todo el cuerpo.

Además, respirar por la nariz también permite que las fosas nasales **filtren las toxinas y los alérgenos del aire**, evitando así que entre al cuerpo aire caliente o demasiado frío. No obstante, hay veces que es necesario respirar por la boca, por ejemplo, cuando una persona hace ejercicio o tiene congestión nasal.

La forma más eficiente de respirar es **bajando el aire hacia el abdomen**, para eso hay que utilizar el vientre. A medida que el diafragma se contrae, el abdomen se

expande para llenar los pulmones de aire. **La "respiración del vientre" es eficiente** porque empuja a los pulmones hacia abajo, creando una presión negativa dentro del cofre.

CONSEJOS PARA UNA RESPIRACIÓN ADECUADA Y UNOS PULMONES SALUDABLES

Uno de los consejos más importantes a la hora de respirar bien es **no pensar demasiado**. Así es, aunque es útil saber cómo respirar correctamente, **es importante no pensar mucho en la respiración**, ya que, en algunas personas, esto podría provocar ansiedad y dificultad para respirar.

Hay que recordar que la respiración es un proceso cuidadosamente regulado que no requiere de un pensamiento consciente.

Las personas pueden mejorar su respiración **manteniendo un estilo de vida saludable.** Esto incluye hace ejercicio regularmente, evitar comidas grandes, mantener un peso moderado y dejar de fumar.

Además, también pueden **monitorear la calidad del aire en las áreas donde viven y trabajan.** De esta forma pueden utilizar esta información para limitar su exposición a contaminantes y alérgenos que afectan la respiración. Cuando sea posible, las personas deben **evitar las áreas de mucho tráfico** y verificar siempre la calidad del aire antes de hacer ejercicio al aire libre.

En este sentido, también es importante **realizar ejercicios de respiración**. Los ejercicios de respiración ayudan **a disminuir el patrón de respiración de una**

persona y a mejorar la eficiencia pulmonar. Son particularmente beneficios para las personas con asma, EPOC y otras afecciones que causan falta de aire.

No obstante, las personas deben intentar comenzar a practicar ejercicios de respiración cuando esta sea normal, no mientras experimentan dificultades para hacerlo. Hay dos tipos de técnicas de respiración: **respiración labial fruncida y respiración diafragmática**.

En el primero de ellos, los pasos son los siguientes: siéntate en una silla y relaja los músculos del cuello y los hombros, inhale lentamente (durante dos segundos) por la nariz mientras mantiene por la boca cerrada; frunce los labios, como silbando o apagando una vela, y exhala lentamente por cuatro segundos; repite los pasos anteriores.

En cuanto a la **respiración diafragmática**, se puede realizar cuando una persona está acostada o sentada en una silla: coloca ambas manos sobre el abdomen, sintiendo el ascenso y la caída de cada respiración; cierra la boca y respira lentamente por la nariz mientras sientes que el abdomen se eleva e infla como un globo; exhala lentamente a través de los labios fruncidos, como si soplaran burbujas y, cada respiración espiratoria, demora entre dos y tres veces más que cada inhalación. Repite estos pasos durante 5 o 10 minutos y mantén las manos sobre el abdomen.

Esta es una de la manera más importante para enseñar a nuestros hijos a respiración y por supuesto buscar clases de yoga por instructores capacitados y experimentado y desarrollar este arte de RESPIRAR.

APUNTES SOBRE LA NAVIDAD

Autor: Salvador Alejandro

"El camino que lleva a Belén
Baja hasta al valle que la nieve cubrió.
Los pastorcillos quieren ver su Rey,
Le traen regalos en su humilde zurrón
Al Redentor, al Redentor".

Katherine Kennicott Davis; Henry Onorati; Harry Simeone

1. El espíritu navideño como personaje

Esta época remarca en los corazones de todos, un cúmulo de emociones y sensaciones, que generalmente se circunscriben en la nostalgia, y expone un presente teñido de colores diversos y luces que atestiguan la víspera, y, un futuro, que todos perfilamos, como lleno de esperanzas puestas a un año próxmo, del cual deseamos sea particularmente, más especial a comparación de otros; de pronto, a lo lejos, las dinámicas sociales vistas en las calles, sucumben ante la seducción mercantil de varios establecimientos, los cuales

comercian estos elementos luminarios, juguetes, golosinas, adornos, robustecidos con indumentarias tradicionales de varios habitantes, quienes se prestan a personificar, sea por el rito latino, a las figuras católicas, por ejemplo San José, la Virgen María, acompañando a un niño Dios de porcelana, o los Reyes Magos en peregrinación, y desde luego, sea agrega al devenir cultural en la amalgama de costumbres, la ideología norteamericana, con Santa Claus, los duendes, renos, y los pinos repletos de esferas.

Tan sólo se asoman los días en el calendario, cercanos a los inicios de diciembre, cuando aflora la estación enarbolada de agridulce emoción, generalmente condicionado por las añoranzas; estos ingredientes representativos socialmente se enraízan en muchas partes del mundo, matizados, por medios de comunicación cuyas masificaciones comerciales, resignifican anualmente el concepto de la Navidad. El imaginario individual-colectivo, traduce todo ello en imágenes vívidas, donde conviven los olores recordados del ponche, las cenas de Nochebuena, los regalos, el brindis, la familia.

Sin embargo, en todo ese coctel de fe y sensibilidad ¿quién es el espíritu navideño?, para muchos de nosotros puede ser una especie de fantasma (similar a la historia de "Cuento de Navidad" de Dickens) capaz de ablandar al corazón más duro que haya existido, empero, en la Hispania, se le etiqueta como "un personaje lleno de magia con aspecto bonachón (…) muestra del respeto, la ternura y confianza que transmiten las personas de una cierta edad" (Asociación de Presebristas de Ciutat Vella de Barcelona, 2023:3). El carácter personal representado por la historia barcelonesa, sobresale, por estructurarlo en un perfil de vejez, familiar, representado socialmente por una sonrisa alegre, y con gestos polisémicos y graciosos. Es decir, la botarga, instrumento de personificación, expone al dicharachero anciano, al abuelo amoroso, al viejo div[illegible] [illegible]a de los niños.

Ilustración 1. El espíritu de la navidad, como figura que anima las fiestas en Barcelona y que debajo de su sombrero, lleva un pesebre, en su mano derecha un bastón de 4 colores (las estaciones del año) y doce cintas (doce meses).

Analizar a una tradición con respecto a idearios individuales, estos son confluyentes en solventar las necesidades de trascendencia, por medio del uso de la fe católica, es explicar que, la fe "implica pasar por el alto el escepticismo" (Echegaray, 1977: 53) dotándole un halo saciador de bienaventuranza, a partir de un personaje conferido como salvador de la navidad (de las fiestas decembrinas -nochebuena, año nuevo), o, de la alegría utópica. La vinculación teológica y psicoanalítica, en el marco discursivo, se densifica en la confrontación de ambas "sobre el nivel de verdad que corresponde alcanzar a cada uno" (Echegaray, 1977:54), irónicamente buscadoras de optimismo.

Entonces, la tradición navideña, conjunto de conductas históricas y sincrética de politeísmo por el catolicismo romano, raíces culturales norteamericas, comportamientos latinos, y en particular, la plataforma socio – cultural de las tradiciones mexicanas, determina al habitante, encontrar satisfacer su sentido de pertenencia grupal (identidad tribal), el yo en el yoes ideales (las manifestaciones de sí mismo en otros) la felicidad como el fin máximo, por conducto, de la idealización de un personaje que lo represente, pues para Freud (1924), es un proceso de envolvimiento de un objeto, desde el engrandecimiento psíquico, y el realce (del Mart Martín, 2015:1).

2. El belenismo

Otra de la expresiones del espíritu navideño, desde lo tangible, es la puesta del nacimiento o belén en nuestros hogares, como aquél pesebre de calidades materiales como porcelana, barro, madera o plástico, y proporcionalmente a tamaños distintos, demostrando una escena icónica: la Virgen María, San José, el Ángel de la Guarda, un buey y un asno a los costados, algunos campesinos asomándose por las rendijas del portal, y los Tres Reyes Magos quienes peregrinaron para traer los regalos de mirra, oro e incienso, donde el primero simboliza que el niño es un humano y moriría como tal, el segundo porque el mineral valioso fuese unicamente otorgado a reyes, por eso el obsequio a Jesús como el rey de los judíos, y el tercero para reconocerlo como una emanación divina.

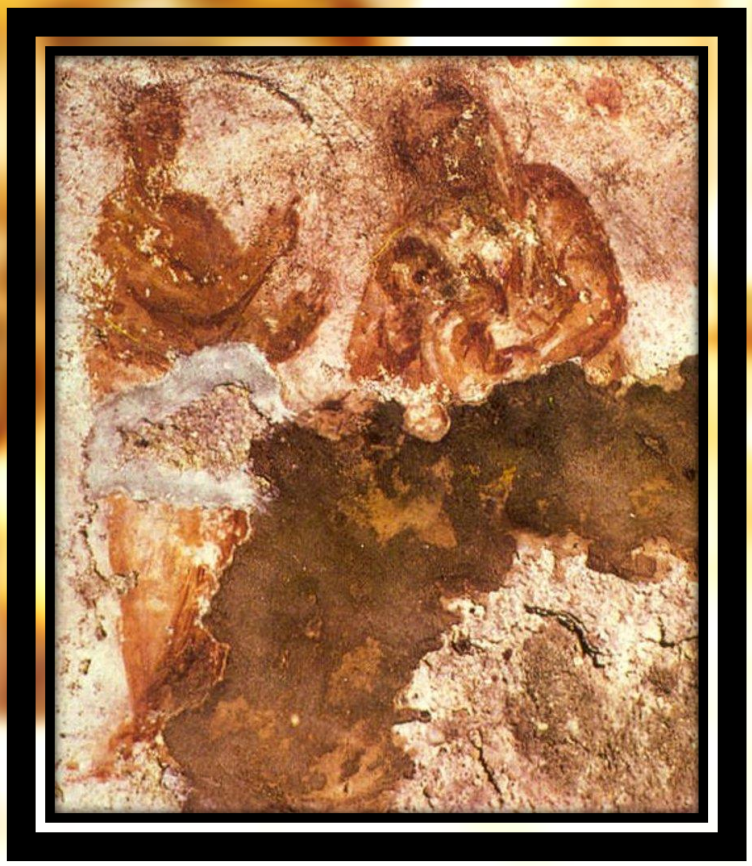


Ilustración 2. Imagen del primer belén, expresado en el siglo III en forma de pintura en la catacumba de Priscila en Roma. Fuente: (Sadurní, 2023)

Si abordásemos tal dinámica histórica, el primer "belén" mantuvo su marco estético en un gráfico romano que refiere indudablemente, a la llegada de un ser que vaticinaba un mensaje mesiánico de índole defensor y de salvación a partir de enseñanzas iniciáticas, perdurando así su filosofía en plasmados que, gradualmente, fueron adquiriendo el carácter de tradición. A este transcurrir progresivo, es menester destacar, que su génesis fue a partir de la idea de recrear por San Francisco de Asís, en una cueva cercana a Greccio (provincia de Rieti, en el marco contextual del reino de Nápoles) en Italia (Fernando, 2022) la escena del nacimiento del infante Jesús, pidiendo se construyera allí (al interior) un pesebre, donde se introdujese paja, heno, un buey y un asno, sin embargo, la leyenda expresa que, un 24 de diciembre de 1223 durante la misa a la natividad en el contexto de la representación de las figuras de barro, el niño cobró vida e hizo su aparición milagrosa con un llanto, quien sonrió al santo para que lo abrazara; por tal motivo, muchas personas mecen a la figura de barro en sus brazos, emulando el acto del beato.

Posteriormente, este belén viviente fue el ícono inspiracional de múltiples talentos artísticos, empero, para el siglo XVIII, Carlos III de España solicita se haga el montaje de un enorme belén en el Palacio del Buen Retiro de Madrid (Revista Centinela, 2020), manifestando que "el belén llegó a extremos de lujo y riqueza en figuras realizadas por afamados artistas de la época" (Jiménez Vela & Robres Medel, 2009) y por tanto sociedad aristócrata sostiene esta idea de la representación del pesebre desde una solidez artística barroca y popular, como punto de encuentro de la cultura (nobleza, vulgo) donde, cobran significado sacro los elementos napolitanos (Italia), pero también se añaden rasgos antropológicos españoles, amalgamado en la fe católica (las tabernas, las callejuelas, los candiles, la peregrinación ciudadana en miniatura, la dinámica urbana, el entramado de entornos, el detallismo de las interacciones) (Universidad de Navarra, 2023) y por consecuencia, surge el símbolo feligrés – sociológico en el camino que orienta a toda los seres humanos, a la ciudad de Belén, para ver al niño Jesús.

La representación italiana y española, como eje medular de la geopolítica europea y religiosa migra a otras partes del mundo. México no fue la excepción. En esos años, la Corona Española ejercía influencia en el virreinato de nuestro país.

3. La enseñanza de la Navidad en el siglo XXI

Lejos del folclor multicultural, sincrético, meramente histórico e incluso social, el común denominador en todo ello reside en mantener la esperanza como virtud principal ante un nuevo año que se avecina, y que, desde esa focalización, redescubrir las oportunidades que el tiempo brinda para poder construirse nuevas realidades, acordes a nuestros deseos. Esto, implica también la cohesión entre pares para reunirse en un grupos cálidos, fomentando la armonía, el perdón, el afecto y la solidaridad, siendo esta directriz tribal, el núcleo principal para mantener actitudes de respeto, responsabilidad y comunión entre las diversidades raciales, culturales, sexuales, religiosas o económicas.

Bibliografía

Barcelona, A. d. (2023). *Ajuntament de Barcelona.* Obtenido de https://ajuntament.barcelona.cat/comerc/sites/default/files/documento_sequito_de_la_navidad_cas.pdf

Centinela, R. (20 de diciembre de 2020). *revistacentinela.es*. Obtenido de https://revistacentinela.es/y-carlos-iii-armo-el-belen/

del Mart Martín, M. (2015). ¿Qué amaste? La desidealización. *Espacio Psicoanalítico de Barcelona Balmés*, 1-13.

Echegaray, H. (1977). PSICOANALISIS Y FE. *Revista de la Universidad Católica*, 53-101.

Fernando, E. (12 de diciembre de 2022). *Expansión*. Obtenido de https://www.expansion.com/fueradeserie/viajes/album/2022/12/12/637b6e72468aeb955f8b45fb.html

Jiménez Vela, L. J., & Robres Medel, O. (2009). *Asociación de belenistas de La Rioja*. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3175899.pdf

Navarra, U. d. (2023). *Universidad de Navarra*. Obtenido de https://www.unav.edu/documents/1807770/30881957/ExposicionPresencial2012_ElBelenGuia.pdf/98d3dd55-7e08-a290-74ab-20fcd4e67ff1?t=1616602852478

Sadurní, J. M. (21 de diciembre de 2023). *National Geographic*. Obtenido de https://historia.nationalgeographic.com.es/a/historia-belen-tradicion-mas-entranable-navidad_17504

CARTA PARA 2023.

Autor: Salvador Alejandro

El comienzo del mismo fue extraño, me tomó por sorpresa en la carretera que lleva a Manzanillo, recuerdo eran las 11:58 de la noche, cuando el manto estelar cubría expansivo, el horizonte de los cerros durmientes apenas dejaba ver mis luces del auto, siendo un regreso lleno de conversaciones, al interior con varias personas. Y así, en mi creencia

esotérica, que cada vez se corrobora, sostengo que, depende de la manera de cómo inicia cada año, este establecerá la dinámica de circunstancias y situaciones durante sus meses. Empezar el 2023 en carretera, condicionaría, eso creo, a eventualidades de tinte veloz, sorpresivo, anochecedor, distinto, e inesperado.

Las enseñanzas fueron demasiadas, están escritas y resguardadas en lo más profundo de la biblioteca personal. Sin embargo, en la actual vuelta al sol, inauguré un espacio, entre mis libros, llamado “lo aprendido en los años”, para recabar todo aquello inolvidable, bueno o malo, y aprender de estos errores a nunca volver a repetirlos. Sin duda, 2023 me marcó con huella indeleble.

Este escrito es una ovación al año por su enciclopédica estructura de tantísimas cosas aprendidas, atañe sin duda una declaración contrastante, entre pérdidas y ganancias. En fundamento con lo previo, no podría despedirme, en las catarsis sucedidas, y en las transmutaciones logradas, sin haber escrito mi última prosa del año.

2023.

Es un camino difuminado por aliento negro
sopla en la carretera, como augurio
taciturno, viento de lo proveniente
de un agüero, a la velocidad de un volante y el manejo
y me rehúso, a lo que viene
el ciclo, que cierra los ciclos
la oscuridad antes del amanecer…
un año que llega como huésped que desordena
y en su desorden, crea la ordenanza.
La vida nueva.
El parto de un año que acaba.
El génesis efímero.
La vejez esperada, que cambió los días por minutos.

Fugaz, estrepitoso, dramático.

2024.

En el esfuerzo de guerrero

la esperanza jamás se pierde

porque es la misma que lleva por nombre

la bandera, de fuerza y resurrección y temple.

El año, debe comenzar, basado en la fuerza

en una mutación del yo, entre yoes

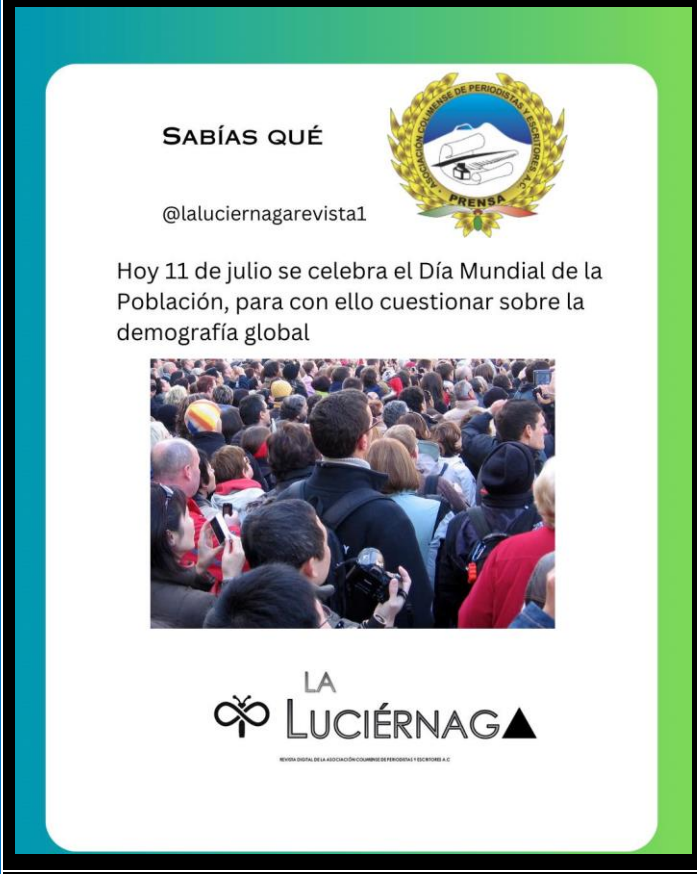
y así, el inicio es la etapa firme en el presente

que edifico nuevas columnas sobre las cenizas pasadas.

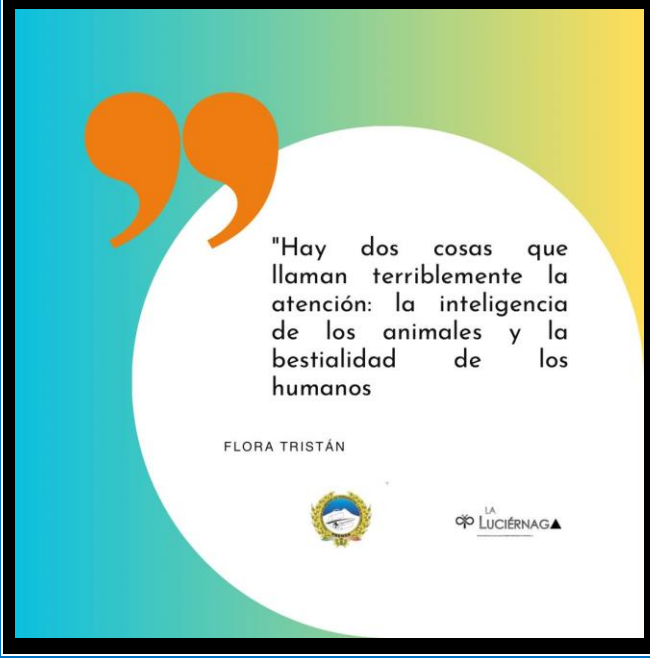
SECCIÓN DE IMÁGENES PUBLICADAS EN FACEBOOK EN ESTE AÑO

10 de julio

11 de julio



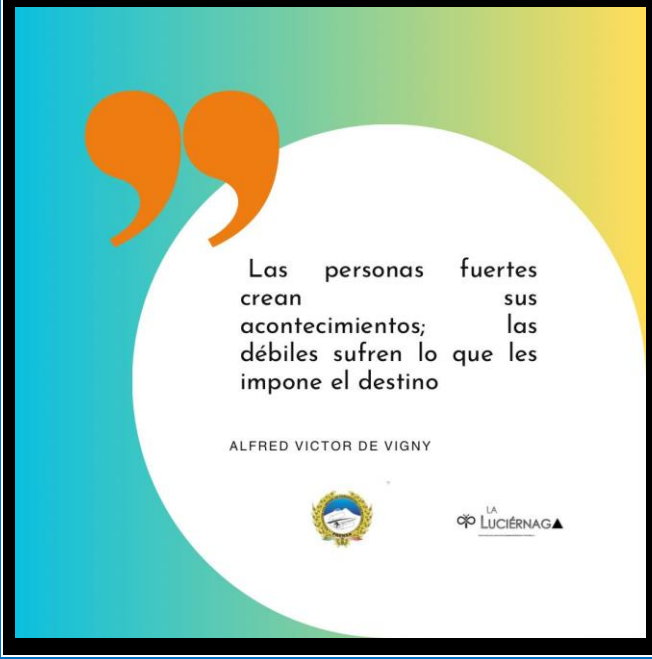
13 de julio



14 de julio

15 de julio

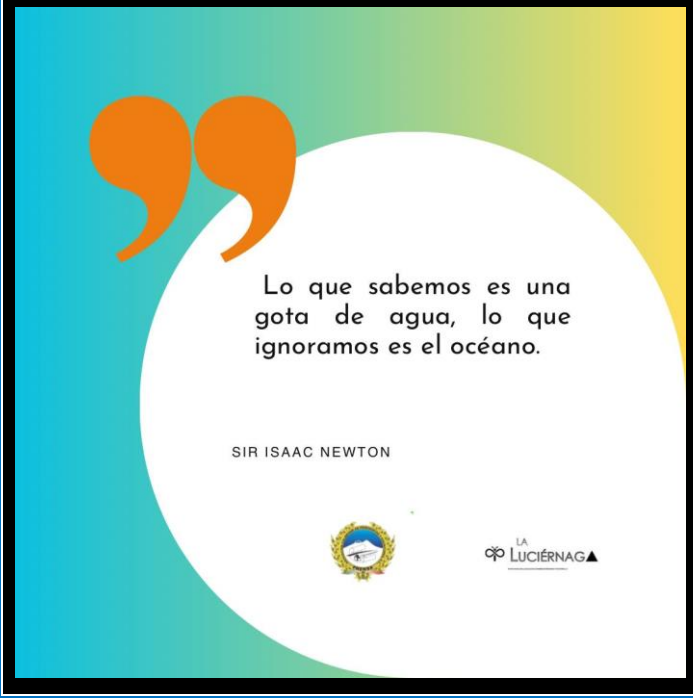
5 estrategias para subir la autoestima
1
Conoce tu FODA.
Haz consciencia de tus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.
2
No te compares.
Cada uno somos distintos, y tenemos historias diferentes.
3
Habla desde ti.
Cada segundo, exprésate desde la alegría de ser tú.
4
Foco de control interno.
Sólo podemos hacernos cargo de nosotros, nuestro control es hacia nosotros. Lo externo no podemos manipular.
5
Imagínate como un auto último modelo.
Piensa que eres un auto de lujo. ¿Qué características te hacen especial?
LA LUCIÉRNAGA

	16 de julio
	17 de julio

18 de julio

FORMAS DE
EL PLANETA
Actúa ahora
LA LUCIÉRNAGA
Aplica las "3R": reduce, reutiliza y recicla.
Al salir utiliza tu propio envase y cubiertos, al igual que sustituye las bolsas de plástico por una de tela.
Dona lo que ya no utilices y que se encuentre en buen estado.
Cultivar alimentos es una buena opción.
Siembra alagunas plantas en tu casa.
No dejes enchufados los aparatos en desuso.
Cierra los grifos correctamente y revisa que no haya fugas.
Utiliza medios de transporte sostenibles.
No te lleves las conchas de la playa ya que son parte importante del ecosistema marino.

19 de julio



20 de julio

22 de julio

23 de julio

24 de julio

Tips para combinar la productividad de la oficina y casa
Metas
Fija objetivos diarios, semanales y mensuales.
Si los compartes con alguien crearás mayor compromiso.
Planifica tu día, crea una rutina y síguela con disciplina.
Programa tiempo para una rutina de ejercicio y tus hobbies.
Balance
Establece límites entre el trabajo y las otras facetas de tu vida.
Crea un espacio de trabajo agradable, con buena iluminación.
Usa ropa cómoda, distinta a la piyama.
Conversa con tu familia sobre trabajar en casa y haz tiempo para compartir.
Salud
Tómate breaks para cocinar y comer sano.
Al final de la jornada, sal a caminar o haz algo que te aleje del área de trabajo.
LA LUCIÉRNAGA

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER AFRODESCENDIENTE.
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
El 25 de julio fue establecido como el Día Internacional de la Mujer Afrodescendiente durante el Primer Encuentro de Mujeres Afrolatinas, Afrocaribeñas y de la Diáspora, que se celebró este día en 1992 en Santo Domingo, en reconocimiento al trabajo que realizan mujeres de ascendencia africana en la lucha contra la discriminación racial, el sexismo, la pobreza y la marginación.
Fuente:http://www.mpdl.org/noticias/global/derechos-humanos/25-julio-dia-internacional-mujer-afrodescendiente#sthash.FK5OGKgW.dpbs
LA LUCIÉRNAGA

25 de julio

25 de julio

FUNDACIÓN DE LA VILLA DE COLIMA.

ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES. A.C.

DERROTA DE VILLAFUERTE.

A inicios de 1523, el capitán Juan Rodríguez de Villafuerte, en Zacatula, lugar ubicado en el actual Estado de Guerrero, tuvo noticias de una provincia cercana llamada Colima, ubicada a 250 kilómetros aproximadamente al poniente, desde el punto donde se encontraba él y su ejército. Con la gente que llevaba y con otros combatientes, sin autorización de Hernán Cortés, decide entrar a Colima, chocando con los naturales en el valle de Alima; ante el numeroso ejército de tecocolimecas, los guerreros de Rodríguez de Villafuerte Maldonado, fueron derrotados.

DECISIÓN DE CORTÉS.

Después de haber sido derrotado su cabecilla, Hernán Cortés ejerce acción punitiva sobre Juan Rodríguez de Villafuerte por dos motivos: desobedecer las instrucciones de la Capitanía General y Justicia Mayor, y el otro por haber sido derrotado por los naturales, decidiendo la sustitución en su comisión militar, y delegando el mando al capitán Gonzalo de Sandoval.

Cortés ordena a Gonzalo, ir tras esta provincia uniendo fuerzas con los ejércitos de Zacatula y aliados purépechas, para poder someter a los naturales. El resultado era predecible: una masacre que dejaría a lo que hoy es nuestro Estado, como territorio indefenso ante los españoles. Los registros históricos expresan que fueron cerca de cinco mil naturales que perecieron en las costas del actual Tecomán, dando lugar a la colonización del territorio colimense.

CONQUISTA.

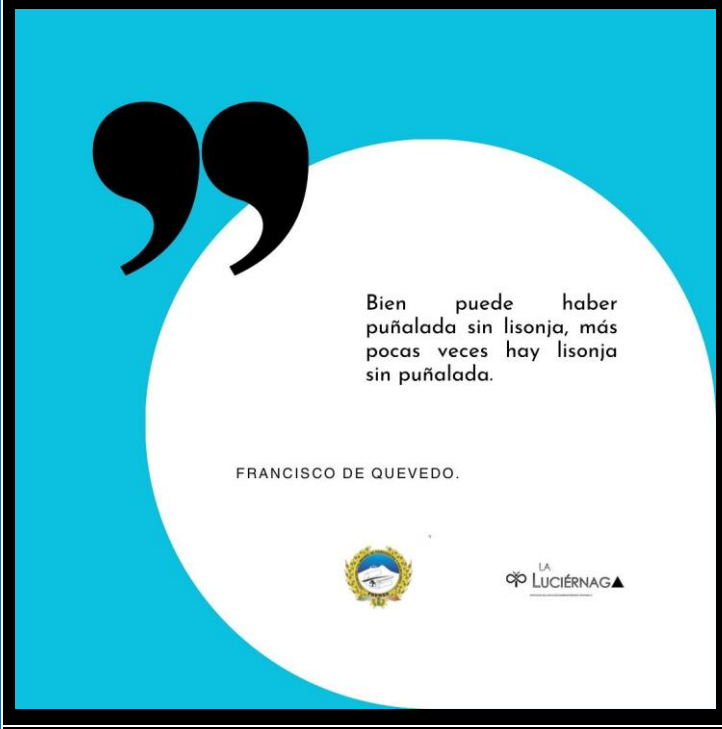
Una vez sometidos los habitantes de la región de Caxitlán, Gonzalo de Sandoval funda la Villa de Colima el 25 de julio 1523 en las cercanías del Mar del Sur.

En virtud de que la Villa de Colima se encontraba en condiciones insalubres, se cambió el asentamiento a un entorno rico en vegetación y abundante en agua, situado entre los dos arroyos Manrique y Pereyra, y dos ríos El Chiquito y Colima, fundando así la Villa de San Sebastián de Colima el 20 de enero de 1527, ubicada en lo que hoy conocemos como la capital del Estado.

Fuente: Sociedad Colimense de Estudios Históricos, A.C.

Elaboró: Salvador Alejandro Ochoa López

ENTRE DOS ARROYOS Y DOS RÍOS.

	26 de julio
	28 de julio

ANIVERSARIO
LUCTUOSO DE
VINCENT VAN GOGH.
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
El 29 de julio de 1890 muere el pintor, a los 37 años, según la versión oficial, mientras paseaba por el campo, se disparó con un revólver en el pecho.
En su lecho de muerte se encontró una carta en la que venía escrito: "yo arriesgué mi vida por mi obra, y mi razón destruida a medias".
Fuente: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/vincent-van-gogh-pintor-atormentado-e-incomprendido_14554#:~:text=Una%20muerte%20misteriosa&text=Sin%20embargo%2C%20su%20depresión%20empeoró,el%20pecho%20con%20un%20revólver.
TA12 VAN GOGH: STARRY NIGHT, 1889.
Credit: The Granger Collection, New York
LA
LUCIÉRNAGA

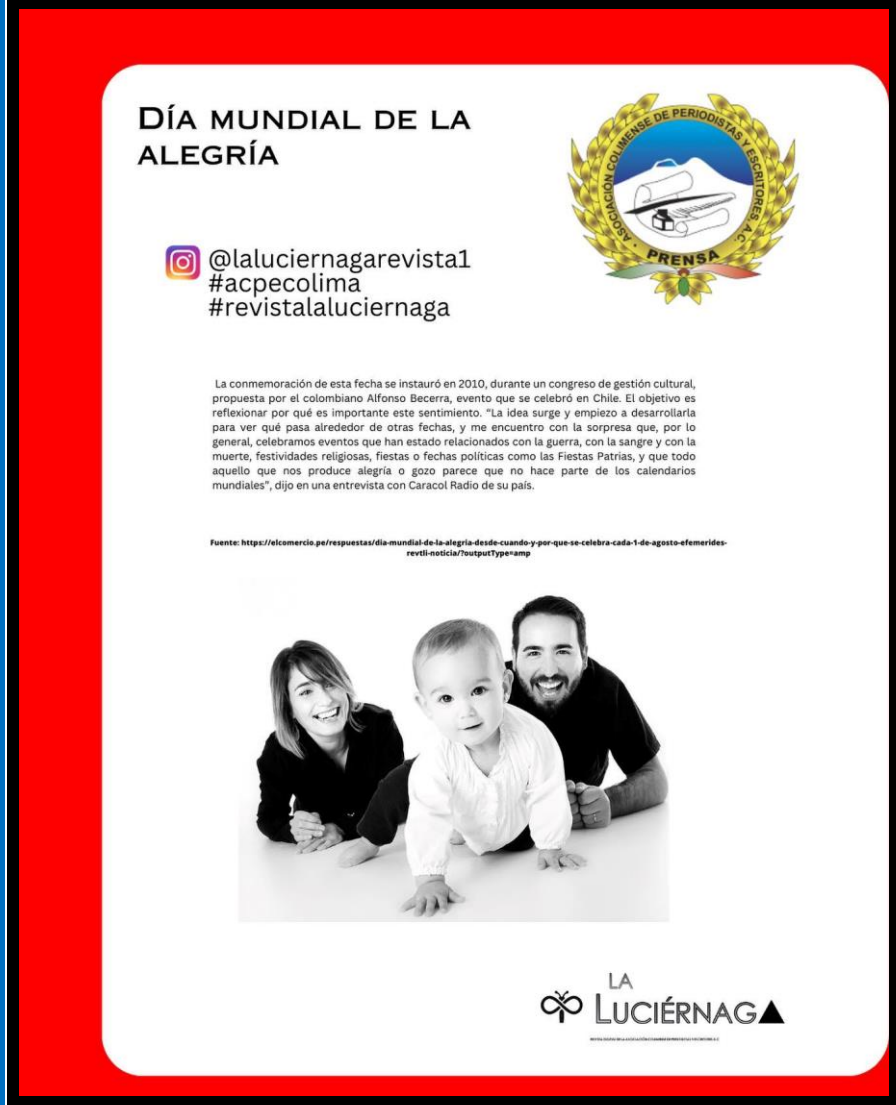
29 de julio

30 de julio

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN
¿QUÉ ES?
La meditación es una práctica psicoterapeútica para entrenar a la mente, con el objetivo de generar consciencia en las emociones, sensaciones y pensamientos, tanto internos como externos, logrando así acceder a la relajación, vitalidad y focalización de la atención.
APRENDER A RESPIRAR
Somos poco conscientes de la inhalación y la exhalación, y sus ritmos generalmente son causantes de la circulación de pensamientos deficiente u óptima. Meditar nos permite centrar la atención en la respiración.
DISECCIONAR PENSAMIENTOS
La meditación nos permite mirar a los pensamientos "en cámara lenta", dado que focalizamos la atención en la respiración. De esta manera, meditar nos ayuda a crear una radiografía de los problemas y por tanto generar estrategias de resolución, con un estado mental sólido.
RELAJA MENTE Y CUERPO
Entrar en un estado de consciencia sensorial, racional y emocional, nos ayuda a soltar situaciones fuera de nuestro control. La sensación placentera de la calma, permite destensar los músculos y aminorar el ruido mental.
CONSCIENCIA SOBRE LO INMATERIAL
Es totalmente cierto que más allá del mundo físico, hay dimensiones energéticas elevadas, y la meditación ayuda a tener consciencia sobre la existencia de las mismas. Como efecto, podremos percibir nuestra materia como una fracción de un mundo de posibilidades.
LA LUCIÉRNAGA

El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces
STEVE JOBS.
LA LUCIÉRNAGA

31 de julio


DÍA MUNDIAL DE LA ALEGRÍA
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
La conmemoración de esta fecha se instauró en 2010, durante un congreso de gestión cultural, propuesta por el colombiano Alfonso Becerra, evento que se celebró en Chile. El objetivo es reflexionar por qué es importante este sentimiento. "La idea surge y empiezo a desarrollarla para ver qué pasa alrededor de otras fechas, y me encuentro con la sorpresa que, por lo general, celebramos eventos que han estado relacionados con la guerra, con la sangre y con la muerte, festividades religiosas, fiestas o fechas políticas como las Fiestas Patrias, y que todo aquello que nos produce alegría o gozo parece que no hace parte de los calendarios mundiales", dijo en una entrevista con Caracol Radio de su país.
Fuente: https://elcomercio.pe/respuestas/dia-mundial-de-la-alegria-desde-cuando-y-por-que-se-celebra-cada-1-de-agosto-efemerides-revtli-noticia/?outputType=amp
LA LUCIÉRNAGA

1 de agosto

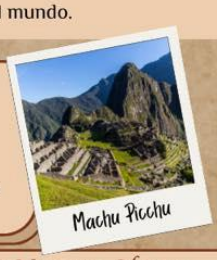
2 de agosto

Las 7 Maravillas del Mundo Moderno

En el año 2007 inspiradas por las 7 Maravillas del Mundo Antiguo se seleccionaron 7 estructuras alrededor del mundo que siguieran en pie y merecieran reconocimiento. Estas maravillas son herencia cultural de todo el mundo.

Machu Picchu, Cusco, Perú

Descubierta en el año 1902 por Agustín Lizárraga y dada a conocer al mundo en 1911 por Hiram Bingham. Fue construida a mediados del siglo XV d. C por órdenes del Inca Pachacútec.



Machu Picchu

Chichén Itzá

Chichén Itzá, Yucatán, México

Inaugurada en el año 525 d.C., sirvió como templo para el dios Kukulkán. Significa Boca del Pozo de los Brujos del Agua ya que, según la creencia de esa época, el cenote sagrado servía como entrada al Ah Puch (inframundo)

El Coliseo de Roma, Italia

El Coliseo o Anfiteatro Flavio es un anfiteatro de la época del Imperio romano, construido en el siglo I. Funcionó durante 500 años teniendo cupo de hasta 50 mil personas.

Coliseo Romano

Cristo Redentor

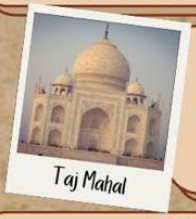
Cristo Redentor de Río de Janeiro, Brasil

Inaugurada el 12 de Octubre de 1931. Estatua art déco de Jesús de Nazaret con los brazos abiertos mostrando a la ciudad de Río de Janeiro, Brasil. La estatua tiene una altura de 38 metros sobre un pedestal de 8 metros.

La Gran Muralla China

fue construida entre los siglos V a.c. y XVI d.c, más de 2mil años duró su construcción. Sirvió como fortaleza para proteger a este país de las invasiones de los mongoles por el norte. Originalmente llegó a medir más de 21 mil km.

La Gran Muralla China



Taj Mahal

Taj Mahal, India

Construido a mediados del siglo XVII por el emperador Shah Jahan como mausoleo para enterrar a su difunta esposa. El emperador estaba tan enamorado de ella que ordenó construir el mausoleo más bello en su honor.

Petra: La ciudad de Piedra, Jordania

Posiblemente construida en el año 312 a.C como la capital de los nabateos árabes, era el lugar de paso de las caravanas que transportaban especias, incienso y productos de lujo entre Arabia, Siria, Egipto y el Sur del Mediterráneo.

Petra

La victoria le pertenece a quien persevera más
NAPOLEON BONAPARTE.
LA LUCIÉRNAGA

3 de agosto

4 de agosto

DÍA INTERNACIONAL DE LA CERVEZA

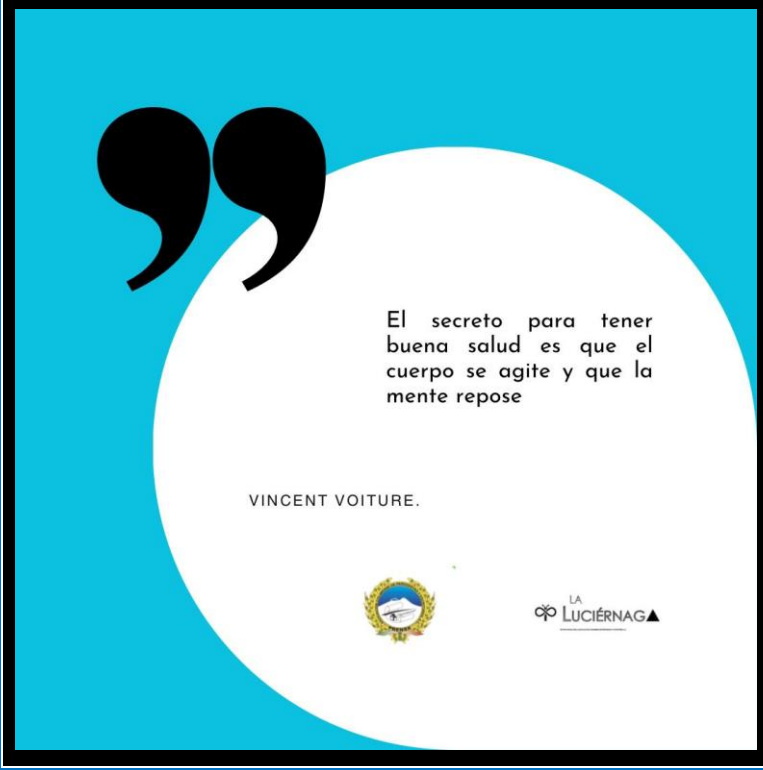
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga

Fue **un grupo de amigos en un bar de California**, en 2007, Estados Unidos, quienes concibieron la idea que daría luz a esta celebración global. Jesse Avshalomov, Evan Hamilton, Aaron Araki y Richard Hernández compartieron la convicción de que esta bebida merecía un día propio en el calendario.

El uso pragmático de la cerveza ayudó a forjar las bases del comercio y las finanzas, dando lugar al nacimiento de empresarios y emprendedores.

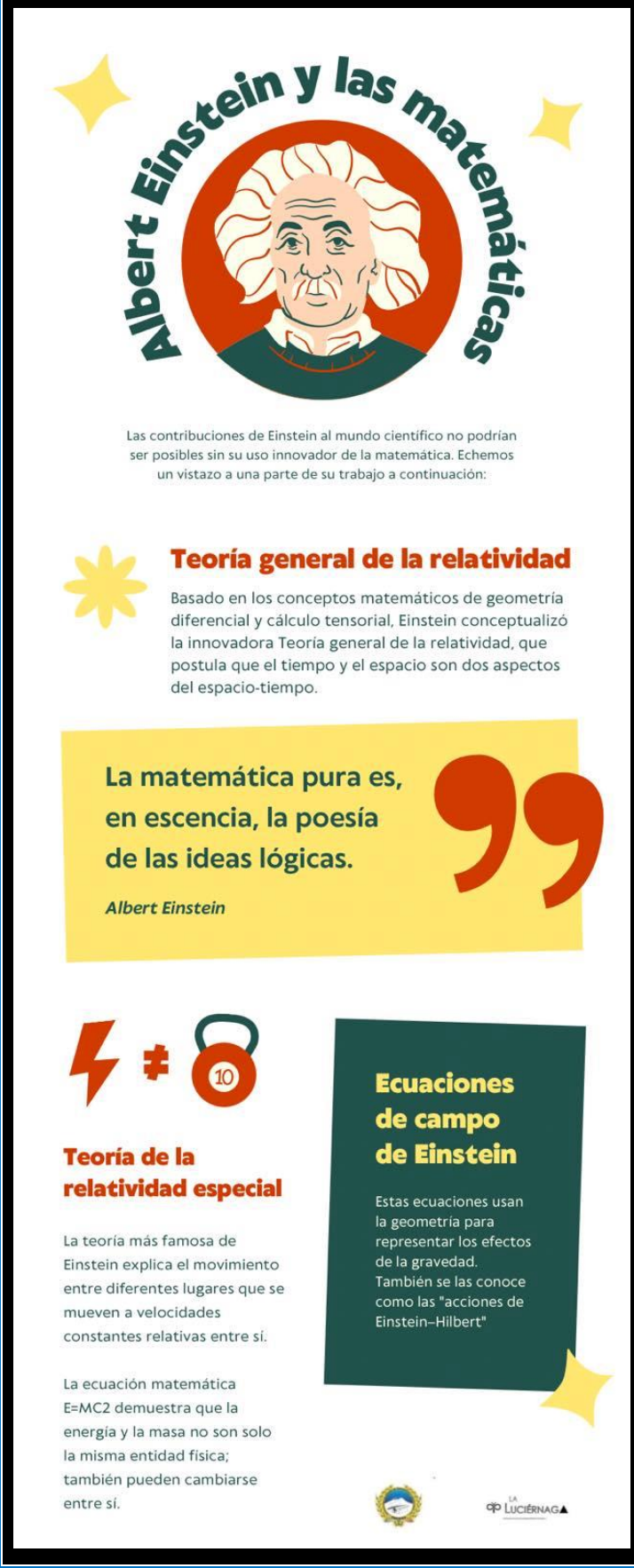
Fuente: https://www.abc.es/sociedad/celebra-hoy-viernes-agosto-dia-cerveza-20230804053038-nt_amp.html

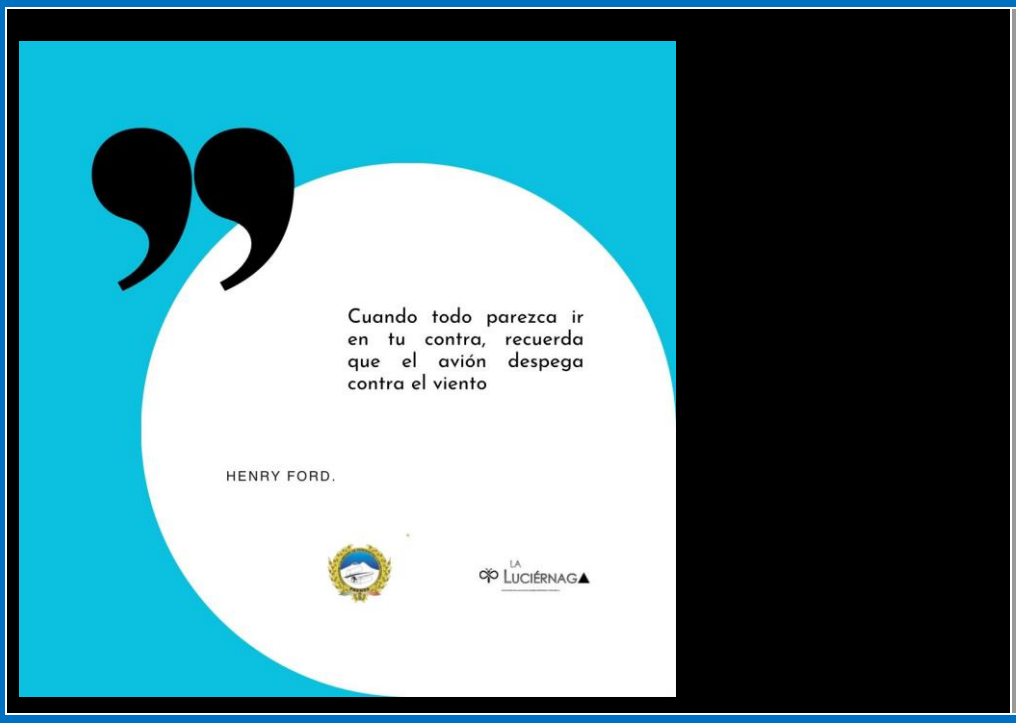
LA LUCIÉRNAGA


El secreto para tener buena salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose
VINCENT VOITURE.
LA LUCIÉRNAGA

6 de agosto

8 de agosto


Albert Einstein y las matemáticas
Las contribuciones de Einstein al mundo científico no podrían ser posibles sin su uso innovador de la matemática. Echemos un vistazo a una parte de su trabajo a continuación:
Teoría general de la relatividad
Basado en los conceptos matemáticos de geometría diferencial y cálculo tensorial, Einstein conceptualizó la innovadora Teoría general de la relatividad, que postula que el tiempo y el espacio son dos aspectos del espacio-tiempo.
La matemática pura es, en escencia, la poesía de las ideas lógicas.
Albert Einstein
Teoría de la relatividad especial
La teoría más famosa de Einstein explica el movimiento entre diferentes lugares que se mueven a velocidades constantes relativas entre sí.
La ecuación matemática E=MC2 demuestra que la energía y la masa no son solo la misma entidad física; también pueden cambiarse entre sí.
Ecuaciones de campo de Einstein
Estas ecuaciones usan la geometría para representar los efectos de la gravedad. También se las conoce como las "acciones de Einstein–Hilbert"
LA LUCIÉRNAGA


Cuando todo parezca ir en tu contra, recuerda que el avión despega contra el viento
HENRY FORD.
LA LUCIÉRNAGA

9 de agosto

11 de agosto

¿SABIAS QUE

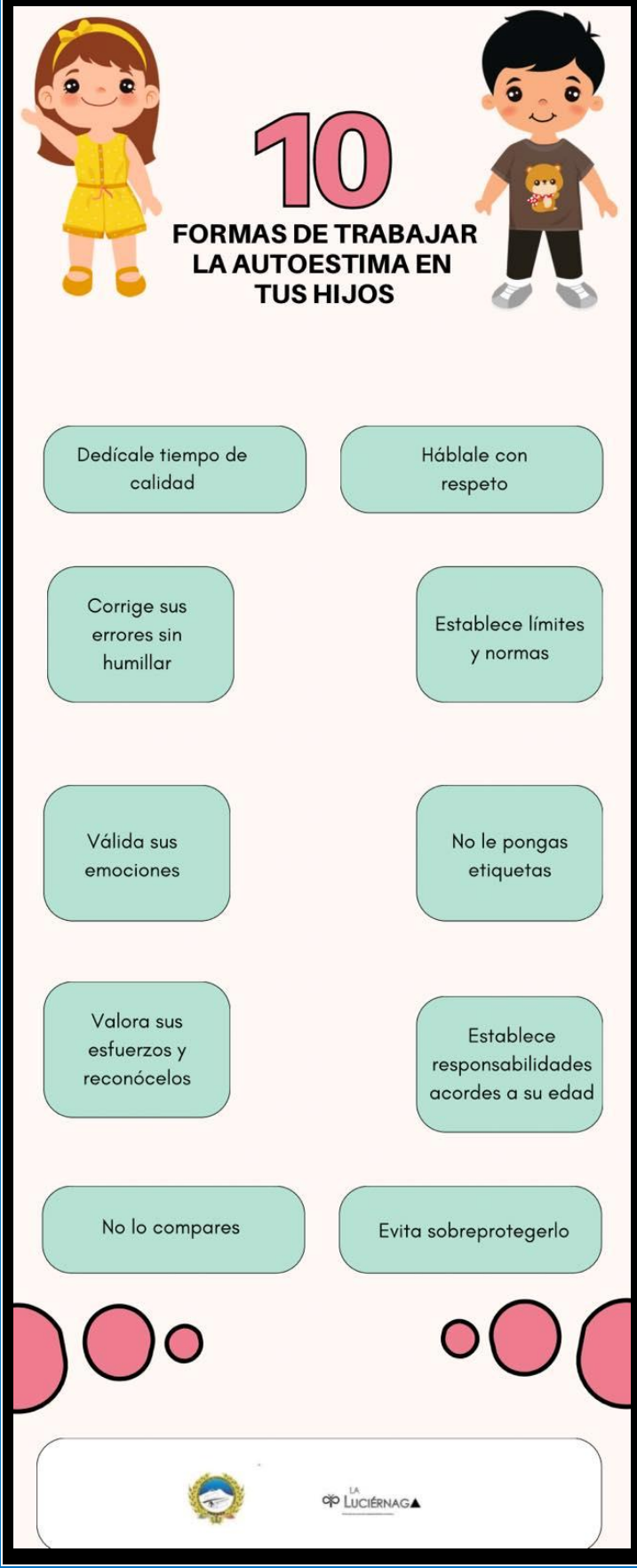
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga

un 11 de agosto de 1675 se funda el Observatorio de Greenwich?

Las obras comienzan bajo el patrocinio del rey Carlos II de Inglaterra con el objetivo de brindar las posiciones de la Luna y las estrellas a marineros británicos. Para 1750 el Observatorio publica "El Almanaque Náutico" conteniendo información predictiva de las posiciones de los astros, y datos importantes de navegación, estableciendo la posición del observatorio como longitud 0º, reconociéndose para 1884 como el primer meridiano de la tierra y punto de partida de las 24 zonas horarios en las que se divide el planeta.

Fuente: https://agoragto.com/efemerides/efemerides-11-de-agosto-1675-se-funda-el-observatorio-de-greenwich/

LA LUCIÉRNAGA


10
FORMAS DE TRABAJAR LA AUTOESTIMA EN TUS HIJOS
Dedícale tiempo de calidad
Háblale con respeto
Corrige sus errores sin humillar
Establece límites y normas
Válida sus emociones
No le pongas etiquetas
Valora sus esfuerzos y reconócelos
Establece responsabilidades acordes a su edad
No lo compares
Evita sobreprotegerlo
LA LUCIÉRNAGA

12 de agosto

Si no se vive para los demás , la vida carece de sentido
MADRE TERESA DE CALCUTA.
LA LUCIÉRNAGA

13 de agosto

DÍA NACIONAL DEL
CINE MEXICANO
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
Esta fecha busca conmemorar las producciones que catapultaron a la cinematografía mexicana, como industria reconocida a nivel internacional, llamándose a este tramo cronológico como la Época de Oro del Cine Mexicano que abarcó las décadas de los años 30 a los 70, por tanto la Secretaría de Cultura del Gobierno de México, a través del Instituto Mexicano de Cinematografía (Imcine), celebra el talento y diversidad de voces que identifican a la creatividad nacional.
Fuente: https://www.gob.mx/cultura/prensa/el-imcine-celebra-el-dia-nacional-del-cine-mexicano-2023-con-una-cartelera-especial?idiom=es#:~:text=Celebran%20el%20talento%20y%20diversidad,conmemora%20cada%2015%20de%20agosto.
LA
LUCIÉRNAGA

15 de agosto

CONSEJOS
DE FINANZAS PERSONALES
Crea un presupuesto
El primer paso para tener una buena salud financiera es saber cuánto dinero entra y sale de tu cuenta bancaria. Crea un presupuesto que te permita controlar tus gastos y ahorros.
Ahorra para emergencias
Es importante tener un fondo de emergencia que te permita hacer frente a cualquier situación inesperada. Trata de ahorrar al menos tres o seis meses de tus gastos mensuales.
Controla tus deudas
Las deudas pueden convertirse en un gran problema si no se manejan adecuadamente. Si tienes deudas, trata de pagarlas lo antes posible y evita incurrir en nuevas deudas.
Invierte en tu futuro
Considera opciones de inversión que te permitan ahorrar y generar ingresos a largo plazo, como planes de retiro, acciones, bonos y fondos de inversión.
Hablar de dinero siempre es importante, pues es parte esencial de nuestra calidad de vida.
No gastes más de lo que ganas
Es importante vivir dentro de tus posibilidades y no gastar más de lo que ganas. Evita caer en la tentación de las compras impulsivas y trata de ser disciplinado en tus gastos.
LA LUCIÉRNAGA

16 de agosto

Te guste o no, todo lo que te está sucediendo en este momento es producto de las decisiones que has tomado en el pasado
DEEPAK CHOPRA.
LA LUCIÉRNAGA

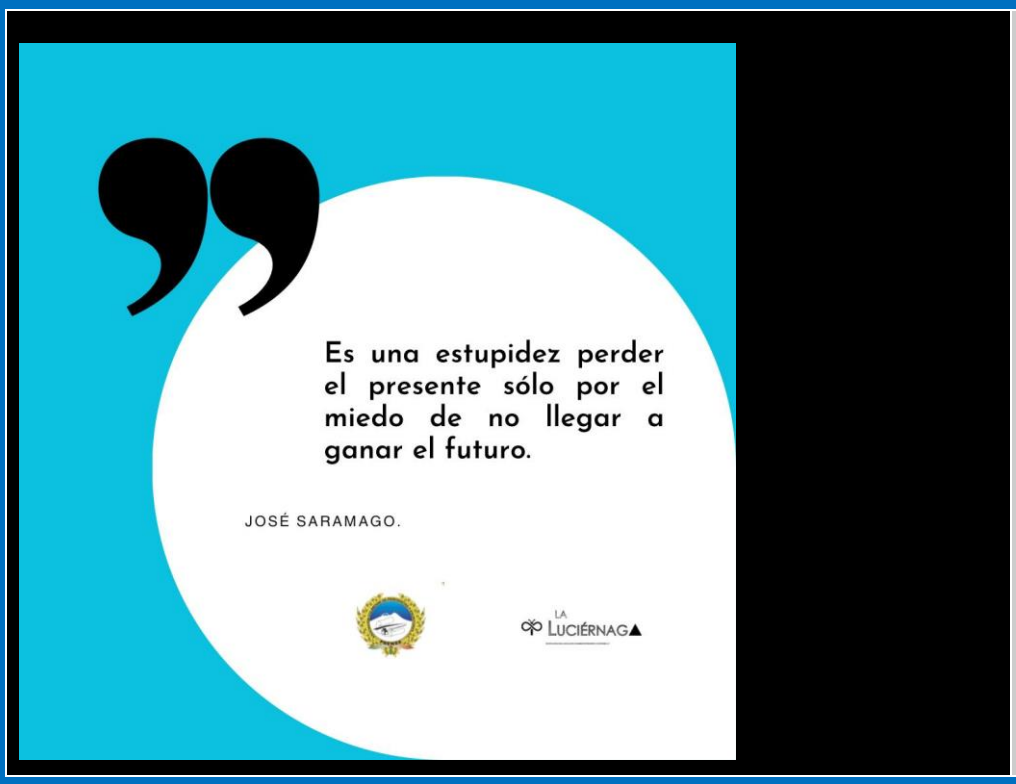
17 de agosto

BENEFICIOS DE VIVIR CON UNA MASCOTA
AYUDAN A REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
Pasar tiempo con una mascota ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, y promover la relajación.
CONTRIBUYEN A ALIVIAR LA DEPRESIÓN
Las mascotas pueden ayudar a reducir el estrés y la soledad, y a mejorar el estado de ánimo.
NOS AYUDAN A SER MÁS RESPONSABLES
Tener una mascota a cargo implica planeación. Integrar sus rutinas en nuestra vida nos ayudará a ser más organizados y responsables.
TE MANTIENEN ACTIVO
Cuidar de una mascota puede ayudarte a levantarte y moverte, lo que puede mejorar tu estado físico y tu salud en general.
PUEDEN AYUDAR A DAR UN SENTIDO DE PROPÓSITO
Tener una mascota puede ayudarte a sentirte necesario y responsable, y darle un sentido a tu vida.
LA LUCIÉRNAGA

18 de agosto

DÍA MUNDIAL DE LA ASISTENCIA HUMANITARIA
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
Su finalidad es rendir homenaje a todos los trabajadores humanitarios, que realizan una importante labor en pro del bienestar de millones de personas en todo el mundo, así como también, a todos aquellos que han sido asesinados cumpliendo sus funciones.
Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-asistencia-humanitaria
VOLUNTEER
VOLUNTEER
FOOD
AID
LA LUCIÉRNAGA

19 de agosto


Es una estupidez perder el presente sólo por el miedo de no llegar a ganar el futuro.
JOSÉ SARAMAGO.
LA LUCIÉRNAGA

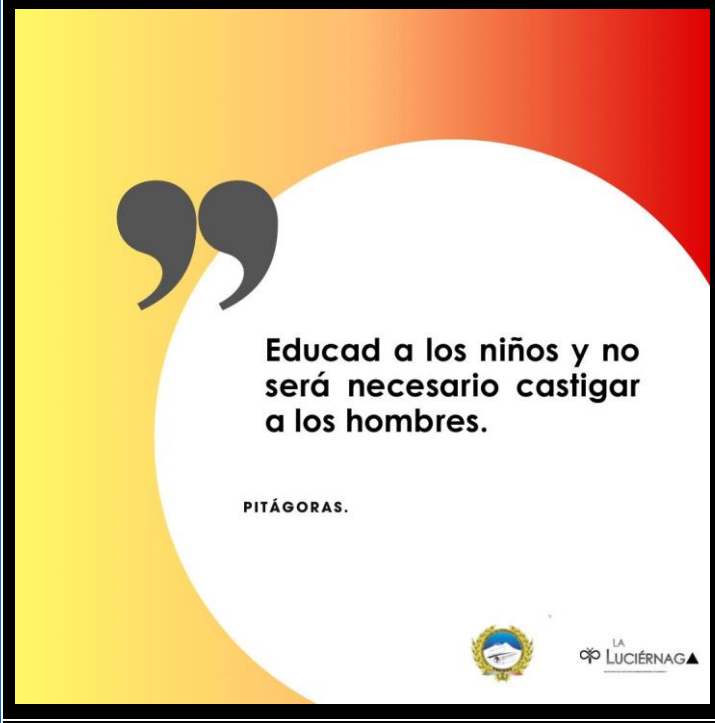
20 de agosto

HÁBITOS QUE TE GENERAN ANSIEDAD
LA LUCIÉRNAGA
INVENTAR SITUACIONES HIPOTÉTICAS EN TU MENTE
ACEPTAR COMPROMISOS QUE EN VERDAD NO QUIERES
HACERTE CARGO DE COSAS QUE NO TE CORRESPONDEN
QUERER HACER SIEMPRE TODO PERFECTO

21 de agosto

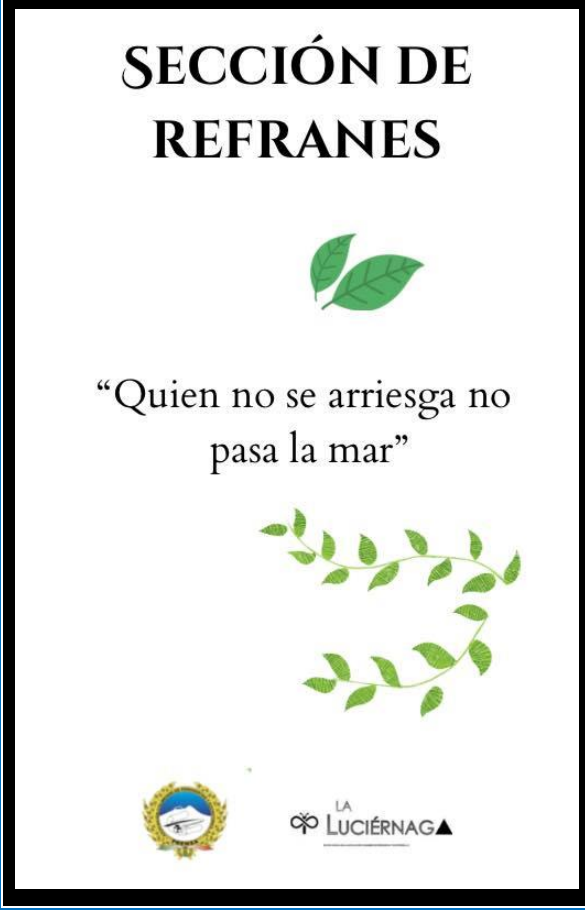
CONSEJOS PARA MEJORAR EL TRABAJO EN EQUIPO
Un buen ambiente laboral en una empresa es importante para su efectivo funcionamiento
OBJETIVO COMUNES
Comprender las metas que el grupo debe de perseguir en conjunto
CONFIANZA CON TUS COMPAÑEROS
La confianza es esencial para un buen trabajo en grupo
COMPROMÉTETE Y COLABORA
Ten la disposición de compartir tus conocimientos y experiencia
PONTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO
Es muy fácil subestimar el trabajo de los demás cuando nunca lo hemos llevado a cabo
ESCUCHA Y RESPETA
Aunque no estés de acuerdo con sus opiniones, escucha lo que tengan que decir y complementalo de forma adecuada
INVOLUCRA A TODOS LOS INTEGRANTES
Motiva a tus compañeros a que participen y generen ideas. Asegúrate de que todos sean tomados en cuenta

23 de agosto

	24 de agosto
	25 de agosto

HABILIDADES LABORALES QUE TOMARÁN MUCHA FUERZA EN SU VALOR A PARTIR DE 2030
1 Trabajo en equipo
Toma de decisiones 2
3 Proactividad
Resolución de conflictos 4
5 Adaptación al cambio
Empatía 6
7 Buena comunicación
Creatividad 8
9 Capacidad analítica
Pensamiento crítico 10
LA LUCIÉRNAGA

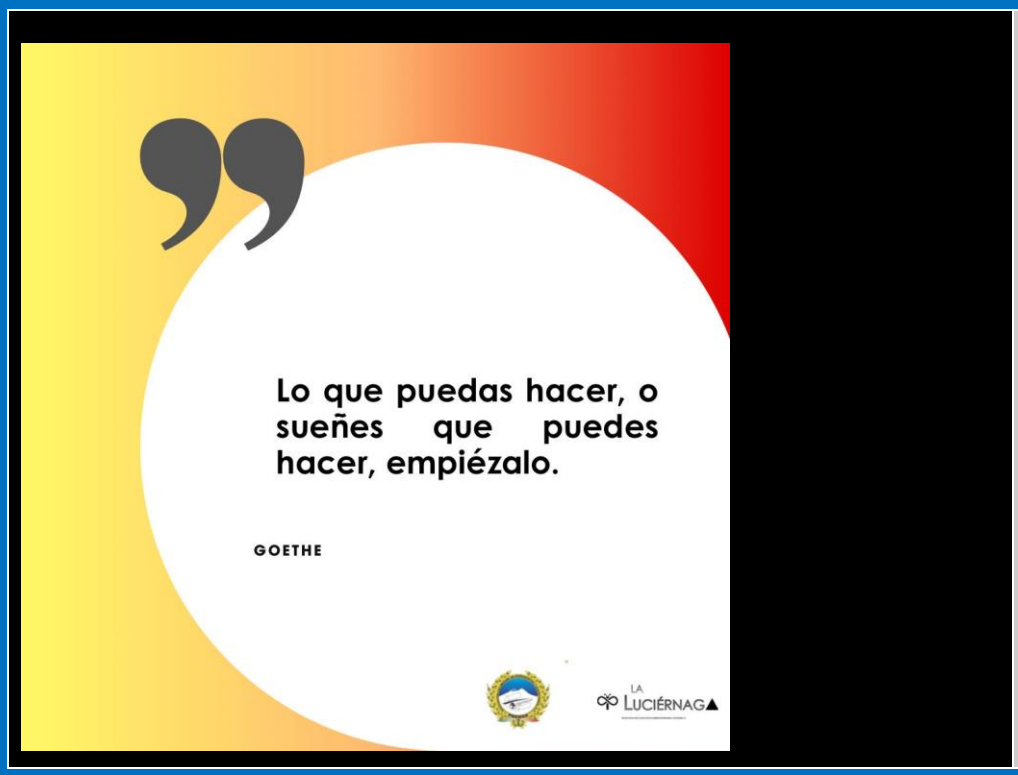
26 de agosto


SECCIÓN DE REFRANES
"Quien no se arriesga no pasa la mar"
LA LUCIÉRNAGA

27 de agosto

DÍA NACIONAL DE LOS ABUELOS
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
Celebrar este día, significa reconocer y dignificar las aportaciones culturales, económicas, educativas y sociales que los adultos mayores brindan a la ciudadanía, siendo núcleo de enseñanzas familiares, basadas en conocimiento y experiencia, guiando a las generaciones más jóvenes.
La vejez, es la periferia sabia, que debe conmemorarse por la dicha de haber llegado a esta etapa de vida.
LA LUCIÉRNAGA

28 de agosto


Lo que puedas hacer, o sueñes que puedes hacer, empiézalo.
GOETHE
LA LUCIÉRNAGA

29 de agost0

COMENZAR A HACER EJERCICIO

PRACTICA ESTOS ENTRENAMIENTOS PARA TENER MAYOR FUERZA Y BAJAR DE PESO

Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza implica ejercicios de resistencia que se dirigen a grupos musculares específicos, con el objetivo de aumentar la fuerza muscular, la potencia y el tono. Puede implicar el uso de pesas libres, máquinas o ejercicios de peso corporal.

Entrenamiento cardiovascular

Este tipo de entrenamiento se enfoca en mejorar la salud del corazón, la resistencia y el estado físico general a través de actividades como correr, andar en bicicleta o nadar.

Entrenamiento funcional

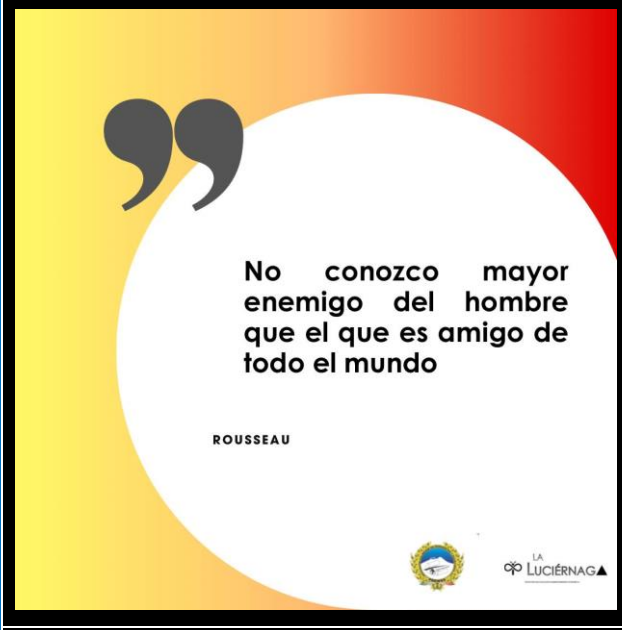
Este tipo de entrenamiento enfatiza los movimientos que imitan las actividades de la vida real y mejora la condición física funcional, la estabilidad y la movilidad en general. A menudo incorpora ejercicios con balones de estabilidad, bandas de resistencia y entrenamiento de equilibrio.

HIIT

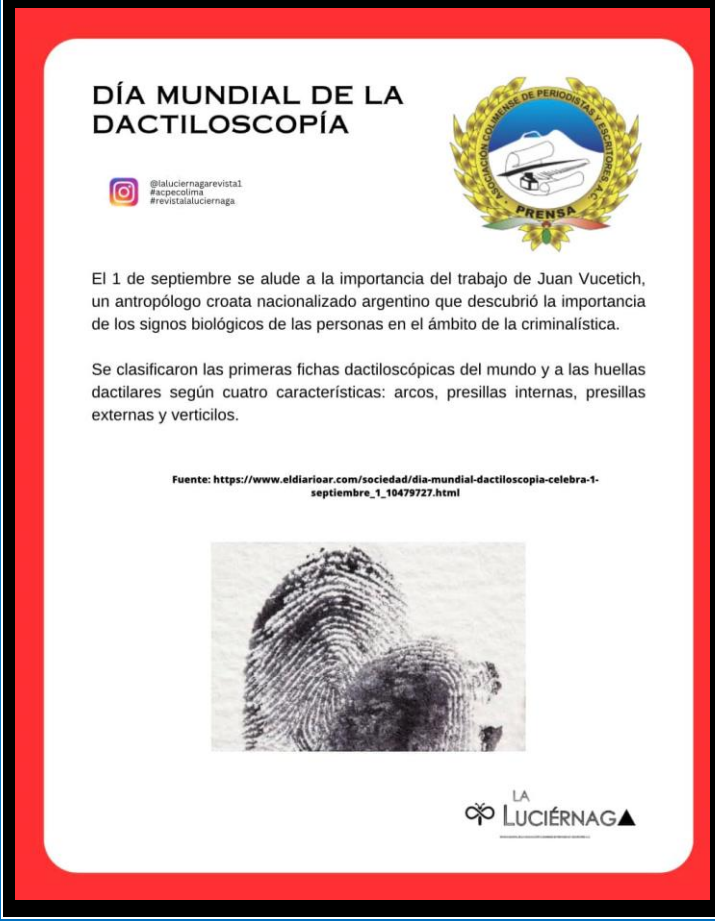
HIIT implica ráfagas cortas de ejercicio intenso alternadas con períodos de descanso o de menor intensidad. Es conocido por su eficiencia para quemar calorías, mejorar la condición cardiovascular y estimular el metabolismo.

LA LUCIÉRNAGA

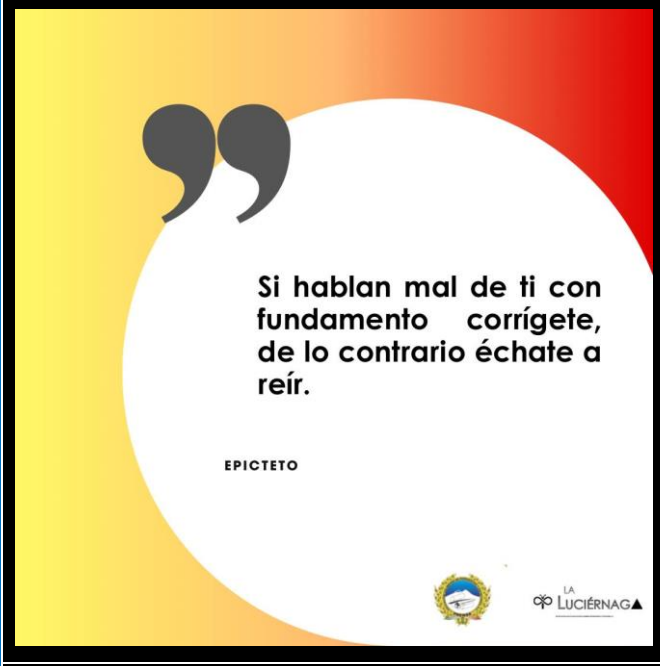
30 de agosto



31 de agosto

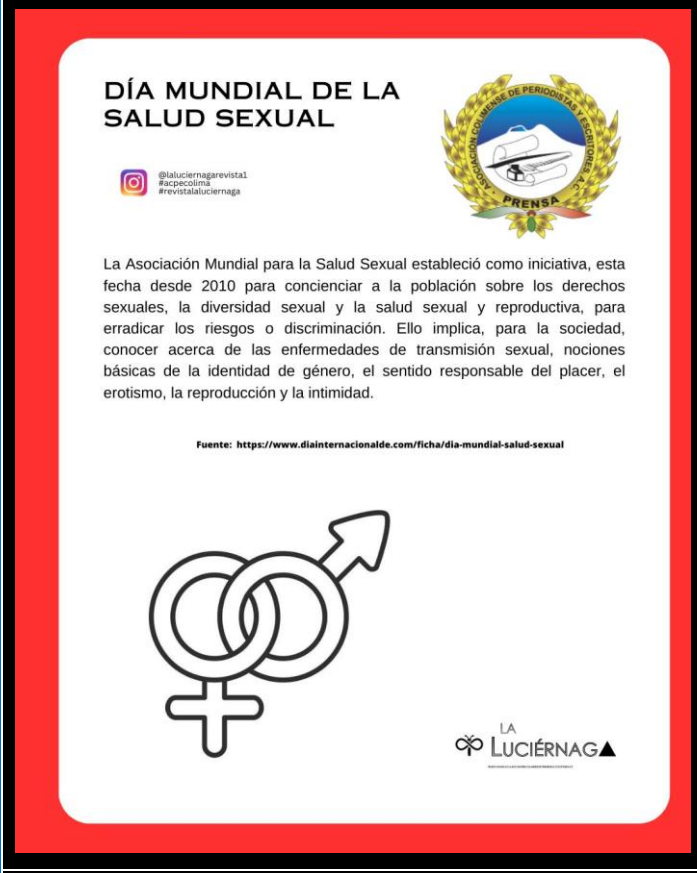


1 de septiembre

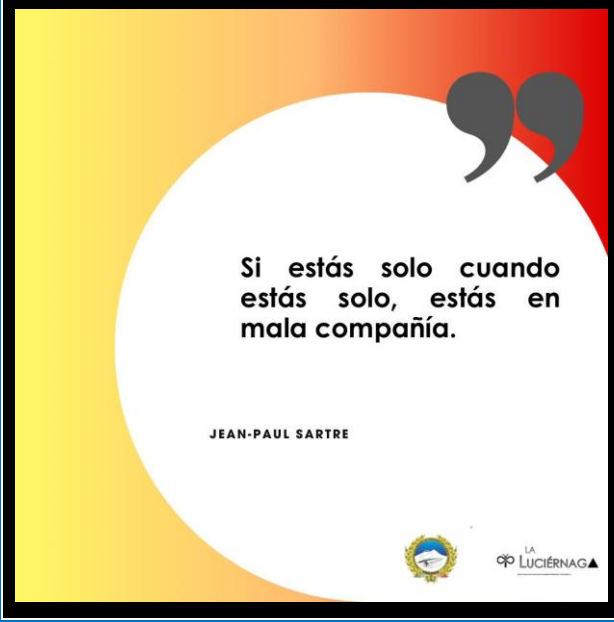


2 de septiembre

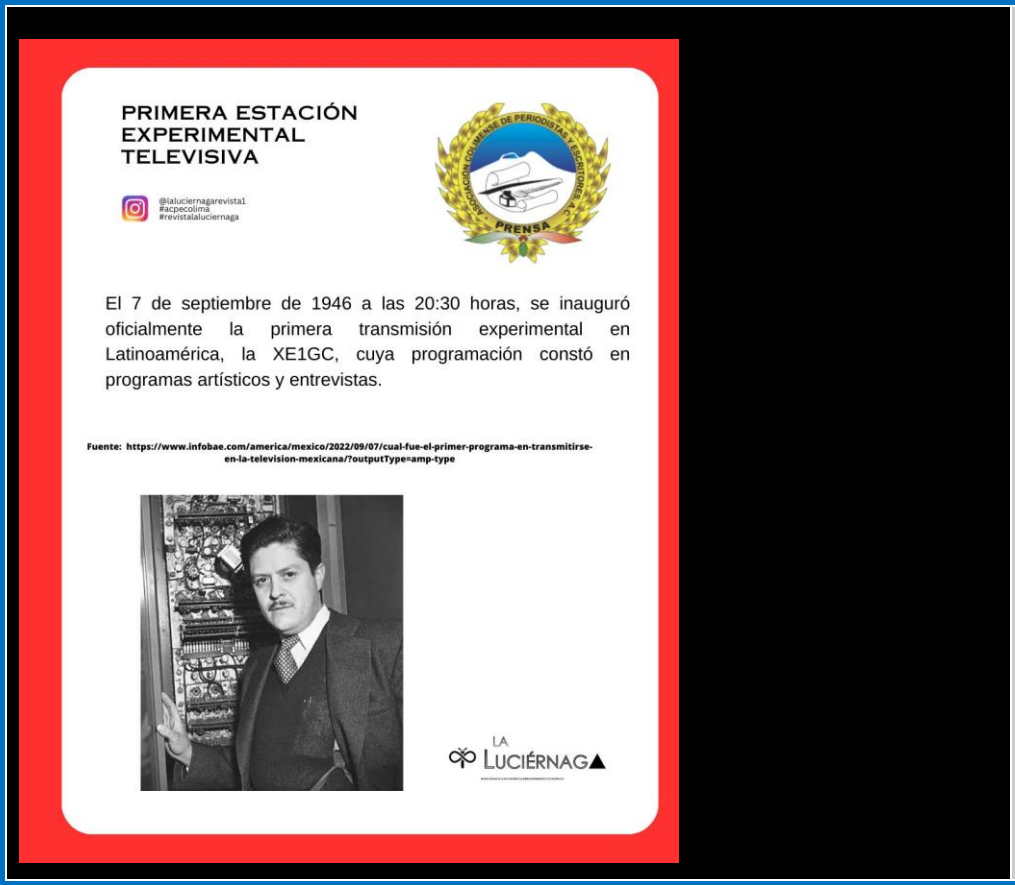
3 de septiembre



4 de septiembre



5 de septiembre



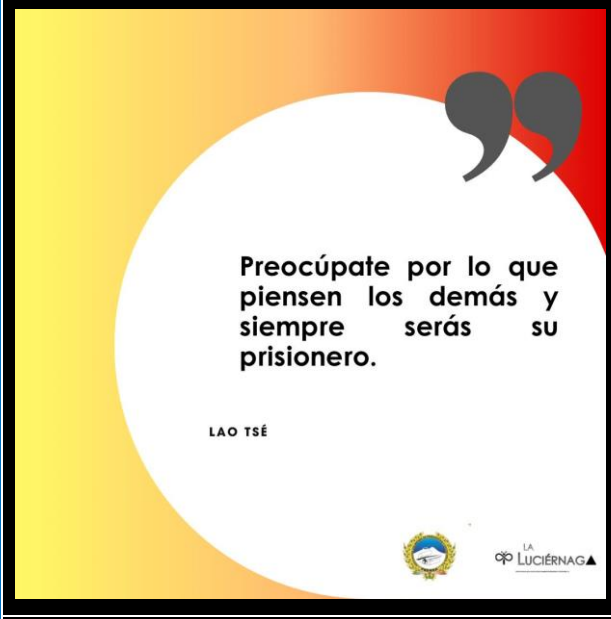
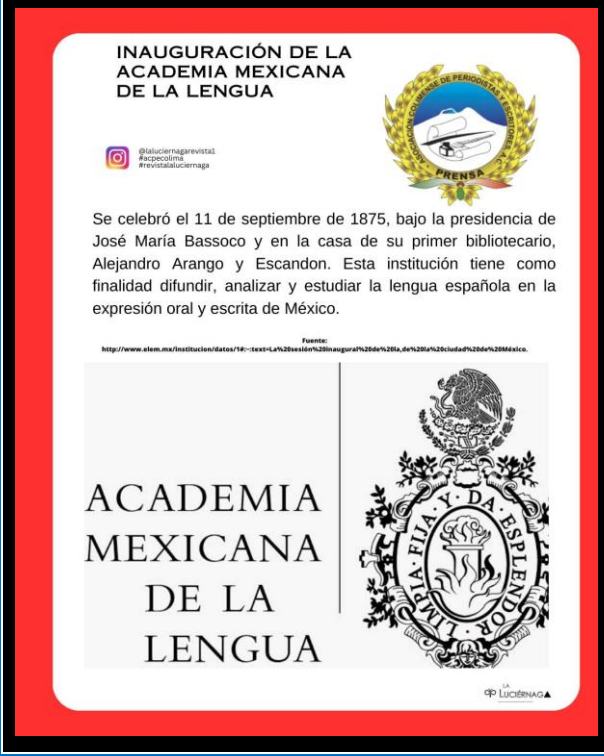
7 de septiembre

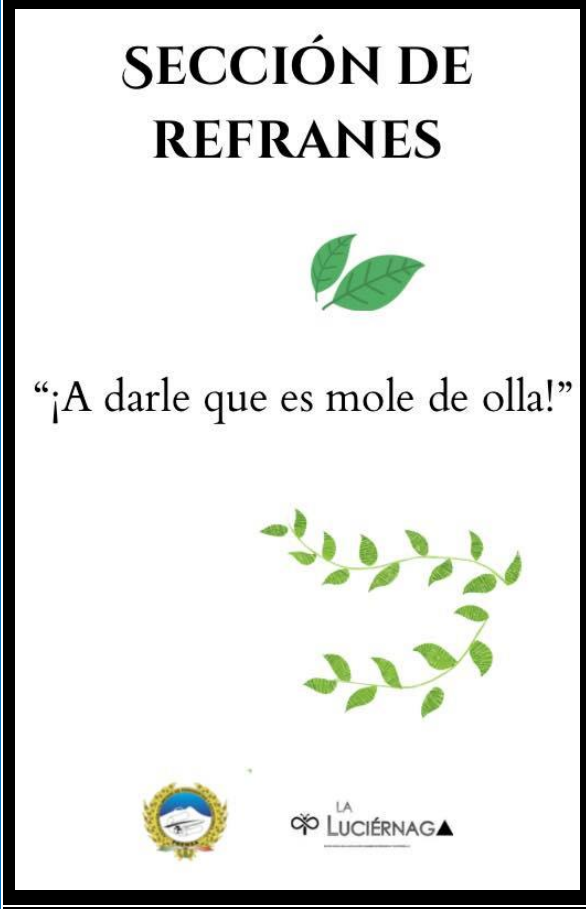
SECCIÓN DE REFRANES

""No hay mal que por bien no venga"

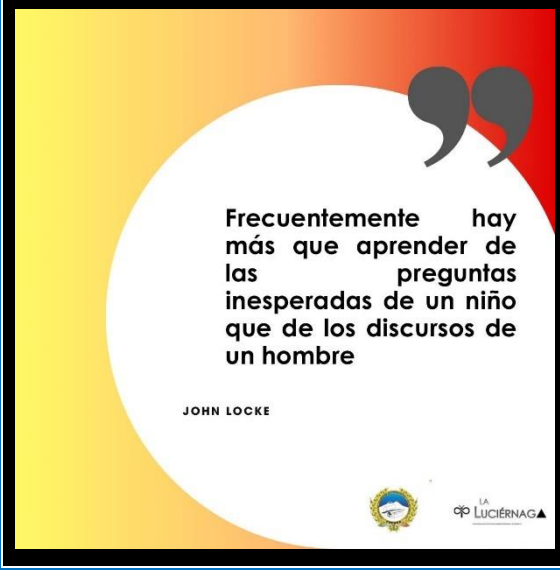
8 de septiembre

9 de septiembre

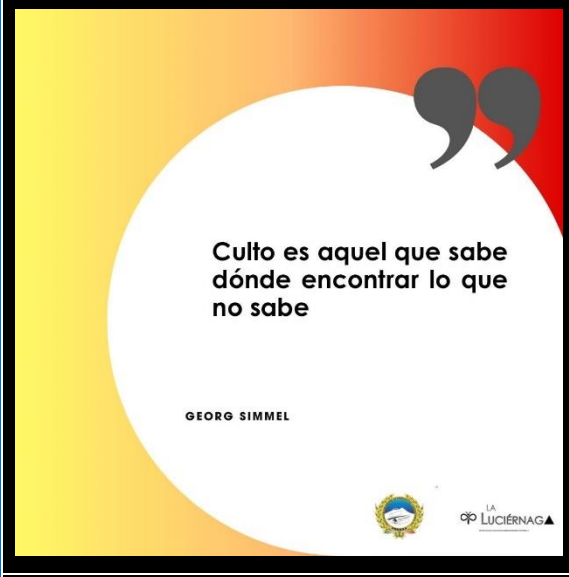
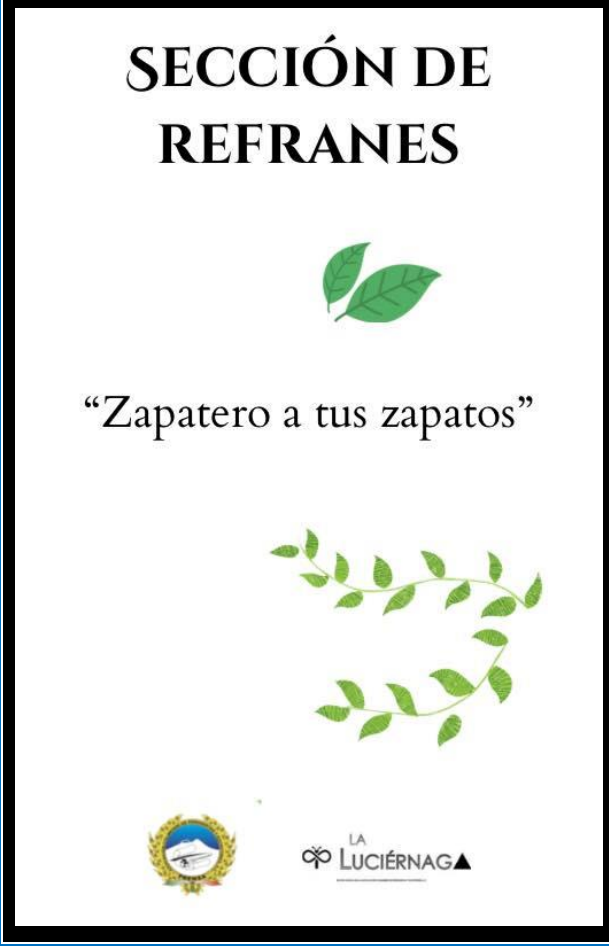
	10 de septiembre
	11 de septiembre



12 de septiembre



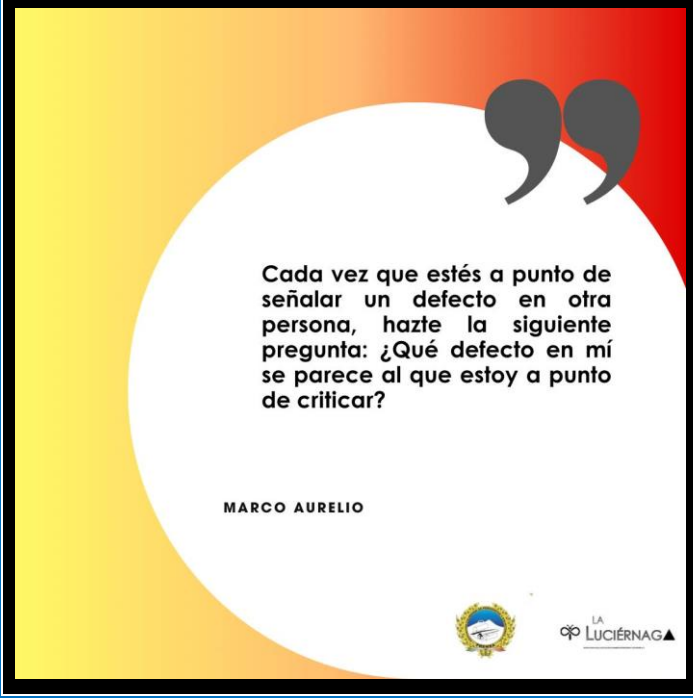
14 de septiembre

	17 de septiembre
	18 de septiembre

20 de septiembre

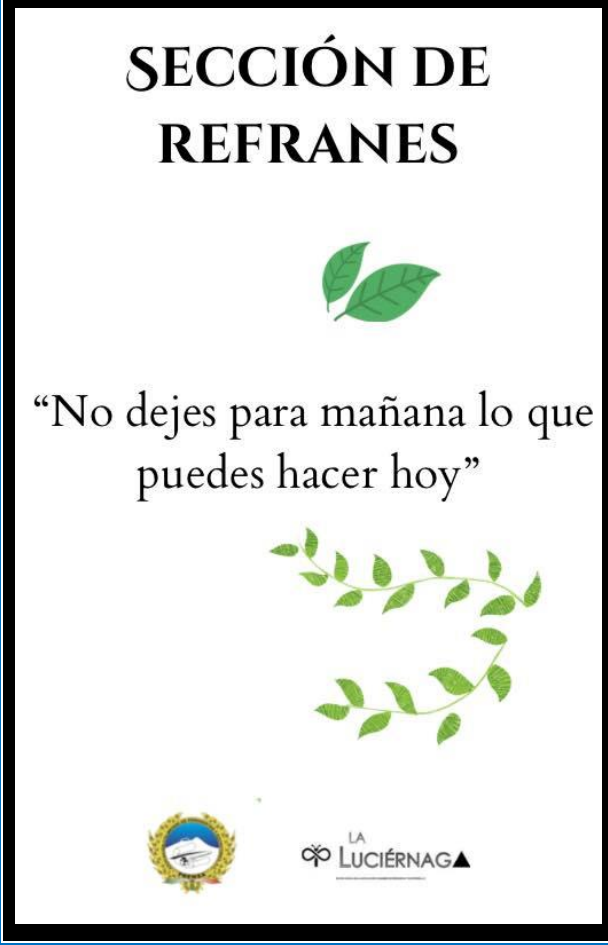
21 de septiembre

22 de septiembre



23 de septiembre

25 de septiembre



26 de septiembre

Tecnologías Emergentes para la Innovación Educativa

Impresoras 3D

Su principal valor es que toman un diseño almacenado en un archivo informático y lo convierten en realidad, es decir, en una pieza o maqueta volumétrica con largo, ancho y alto. Ventajas: Mejoran la participación en clase, fomenta el trabajo en equipo y el trabajo interdisciplinar.

Realidad Aumentada

Permite combinar el mundo real con el mundo virtual por medio de dispositivos electrónicos. En educación puede ser utilizada para generar diferentes experiencias y modificar la interacción con los estudiantes. Por ejemplo visualizar objetos en tercera dimensión en los libros de texto, de manera que los alumnos podrían explorar los objetos que estudian desde todas las perspectivas.

Realidad Virtual

Es un entorno tecnológico inmersivo conformado por una simulación tridimensional en el que los estudiantes involucran diversos sentidos sensoriales para interactuar con dicha simulación. Los estudiantes podrían experimentar la sensación de estar mentalmente inmerso en el medio artificial.

Recursos Educativos Abiertos

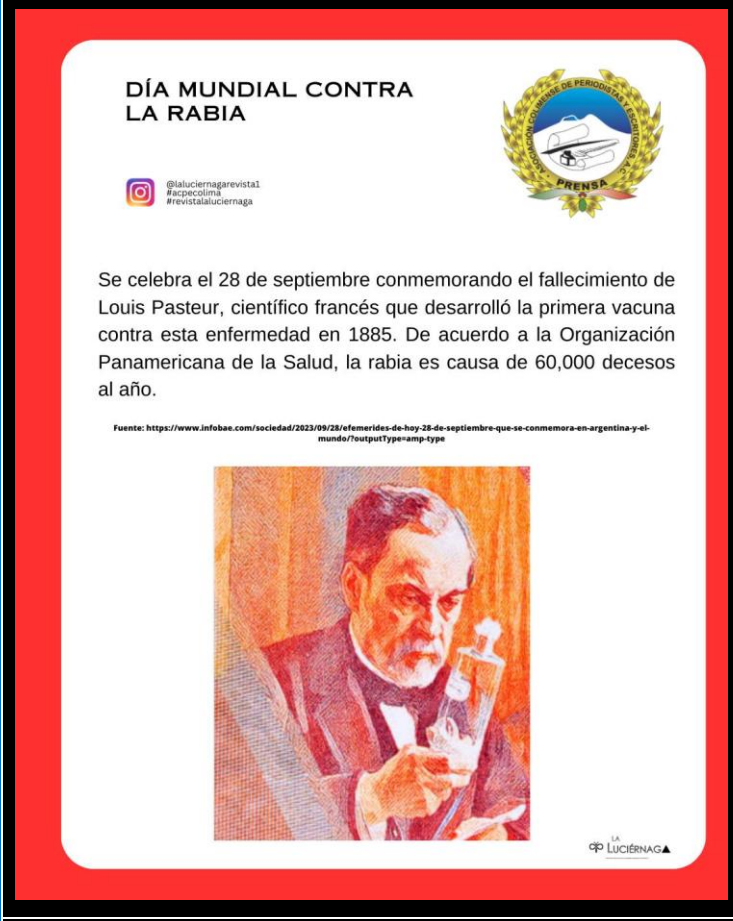
Los REA son materiales digitalizados ofrecidos en la web de manera abierta y gratuita, para ser utilizados en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación por educadores y estudiantes de todo el mundo.

Telepresencia en educación

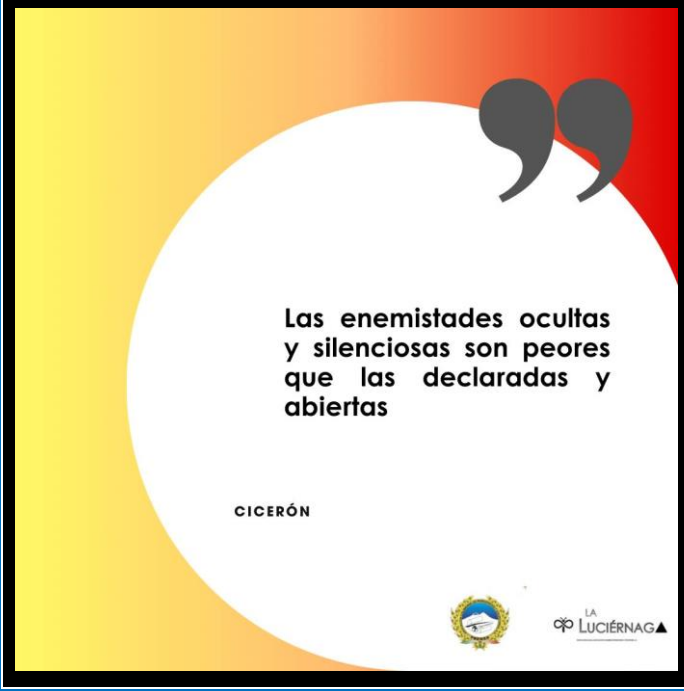
Permite 'transportar' a los estudiantes de un espacio físico a otro, a través de una red de telecomunicaciones, logrando acceder y experimentar lugares como si realmente estuviese presente; dotándolo de una presencia virtual.

LA LUCIÉRNAGA

27 de septiembre



28 de septiembre



29 de septiembre

30 de septiembre

DÍA NACIONAL DEL ARQUITECTO
@laluciernagarevista1
#acpecolima
#revistalaluciernaga
ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA
La fecha se estableció desde el 2004 para celebrar a los profesionales de esta labor, reconociendo su contribución en la creación de entornos que enriquecen a la urbanización, la calidad de vida y a las comunidades.
Fuente: https://www.eleconomista.com.mx/amp/econohabitat/Dia-del-Arquitecto-Mas-de-147000-personas-se-dedican-a-esta-profesion-20230929-0013.html
LA LUCIÉRNAGA

1 de octubre

TIPOS DE EVALUACIÓN

Evaluación Diagnóstica

La evaluación diagnóstica se utiliza para determinar el nivel de conocimientos o habilidades previos de los estudiantes antes de comenzar el año escolar.

Evaluación Formativa

Se realiza durante el proceso de aprendizaje con el objetivo de identificar fortalezas y debilidades para corregir y mejorar el proceso. Algunos instrumentos para realizar este tipo de evaluación pueden ser: cuestionarios, discusiones grupales o retralimentación individual.

Evaluación Sumativa

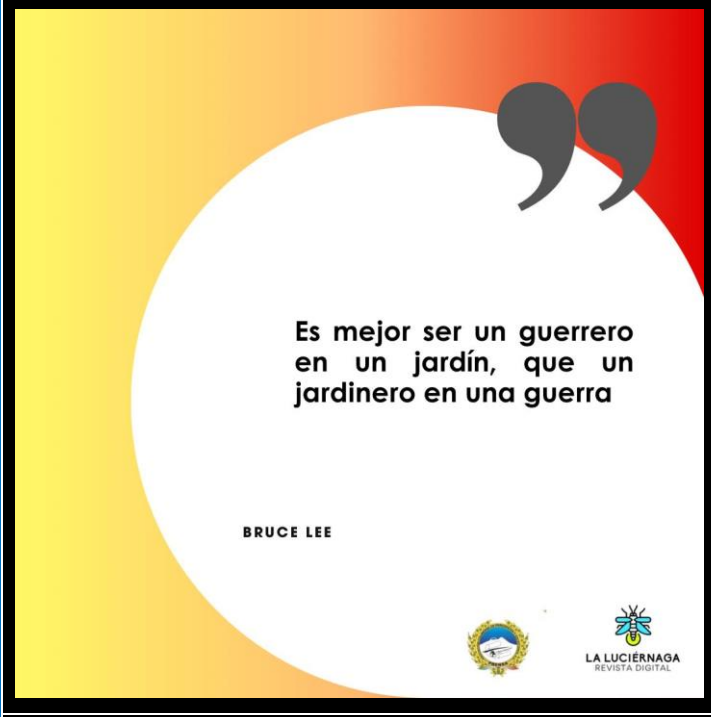
La evaluación sumativa se lleva a cabo al final del proceso de aprendizaje para medir el nivel de logro y el grado de cumplimiento de los objetivos propuestos. Por ejemplo, exámenes finales o proyectos de fin de año.

Evaluación de competencias

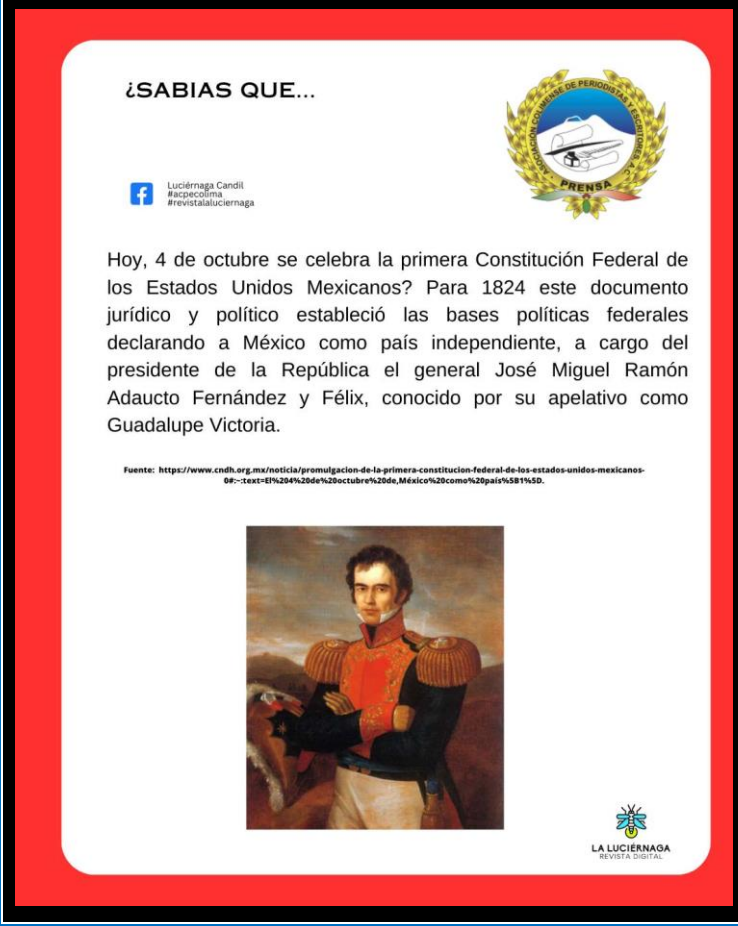
La evaluación por competencias evalúa la capacidad del estudiante para aplicar habilidades y conocimientos en situaciones reales. Por ejemplo, experimentos de ciencias, investigaciones y proyectos grupales.

Autoevaluación

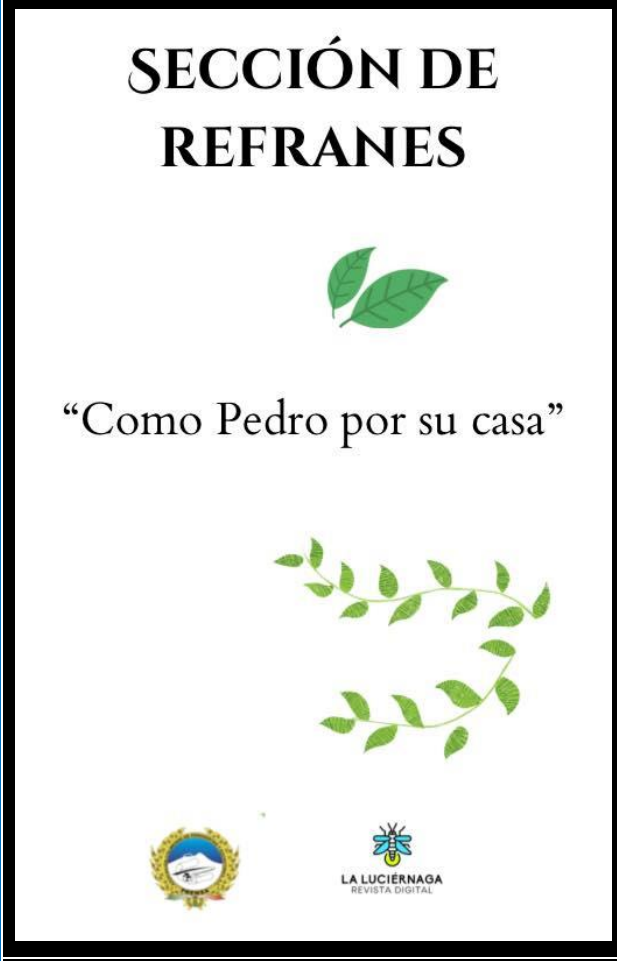
Este tipo de evaluación permite a los estudiantes evaluar su propio progreso y aprendizaje. La autoevaluación es muy importante para lograr la independencia y desarrollar capacidades metacognitivas.



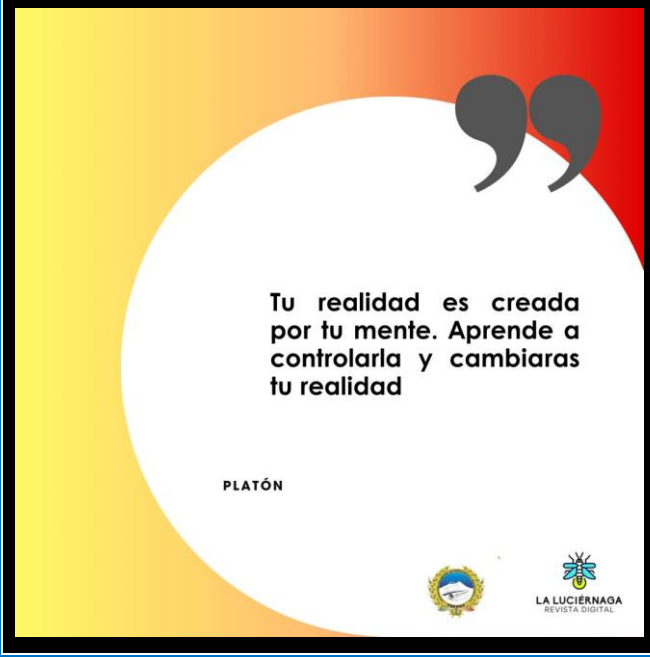
3 de octubre



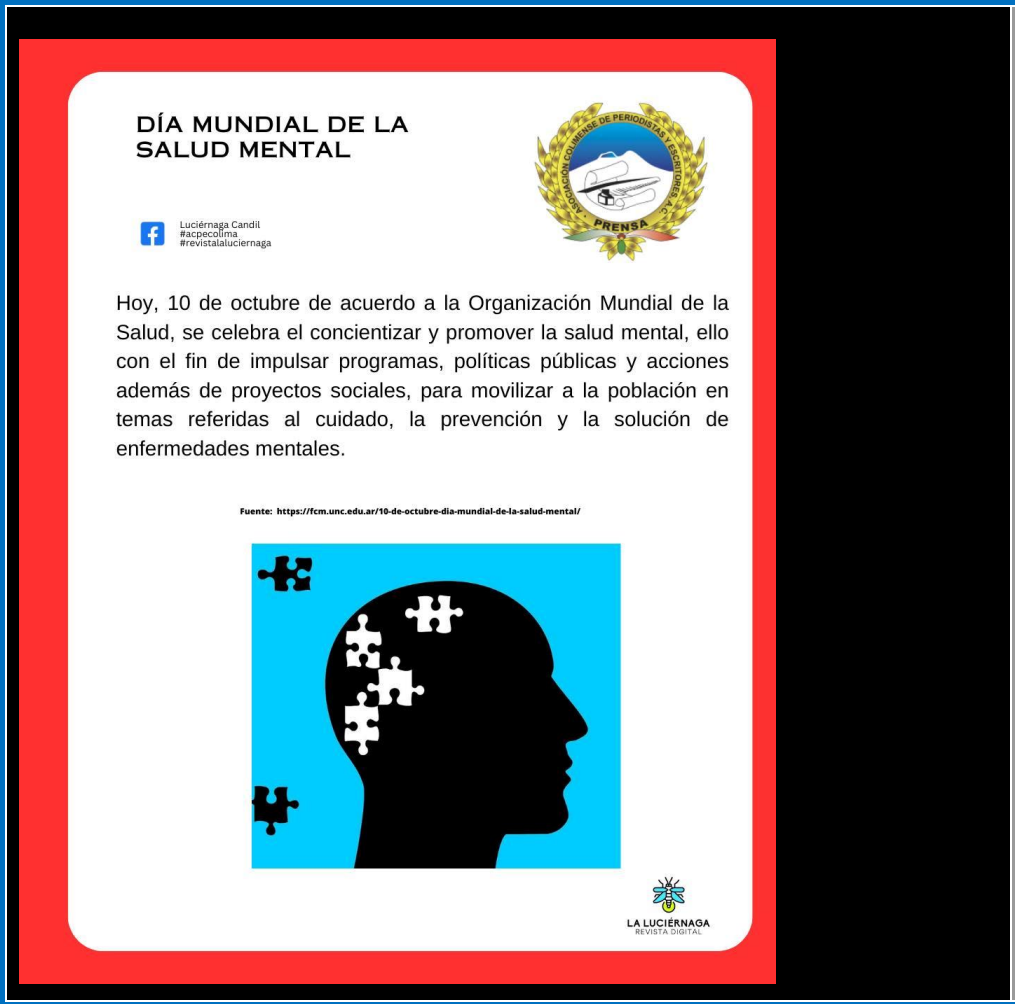
4 de octubre



6 de octubre



9 de octubre



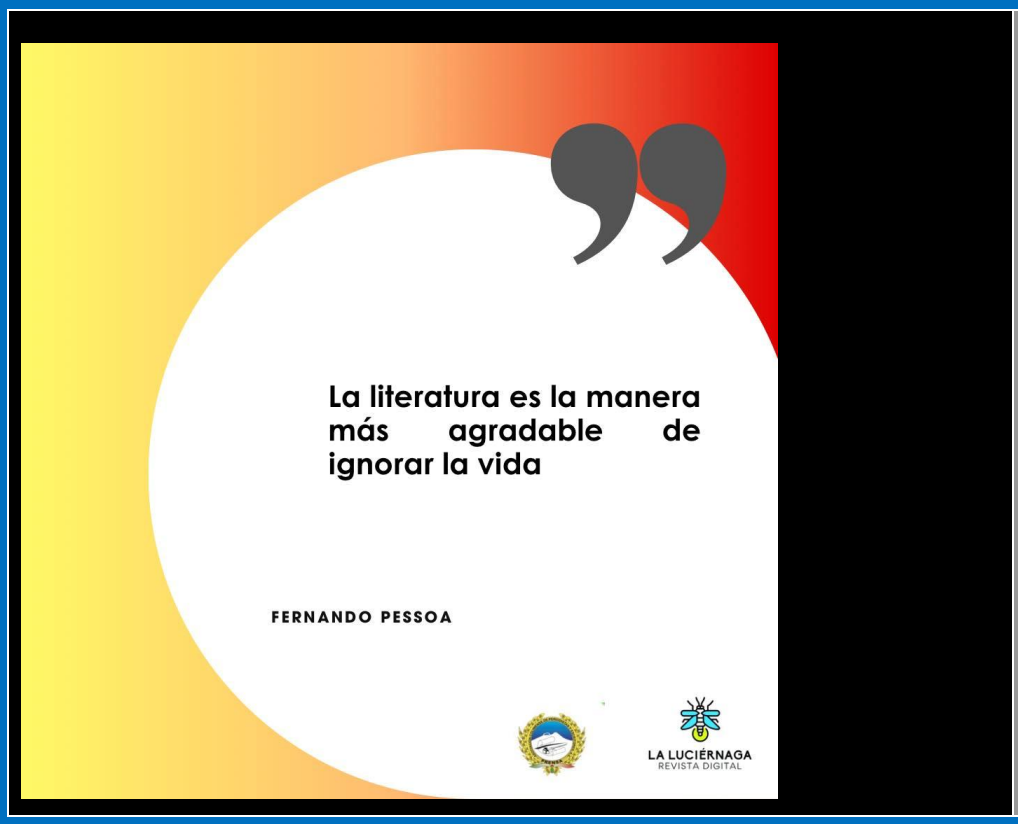
10 de octubre

SECCIÓN DE REFRANES

"Echarle mucha crema a sus tacos"

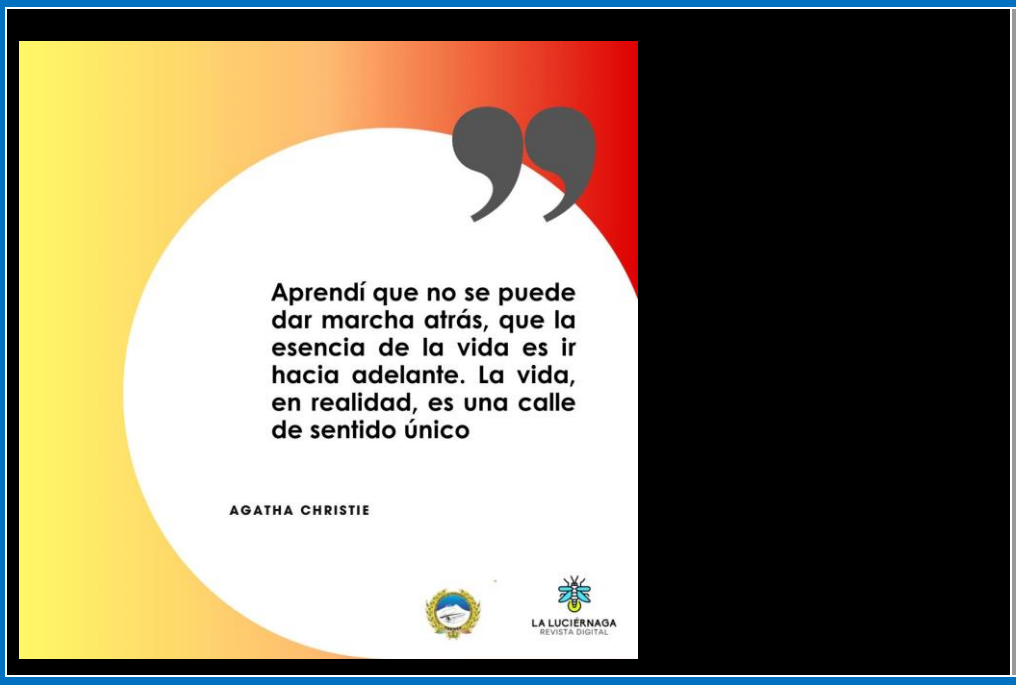
LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

11 de octubre



12 de octubre

13 de octubre



14 de octubre

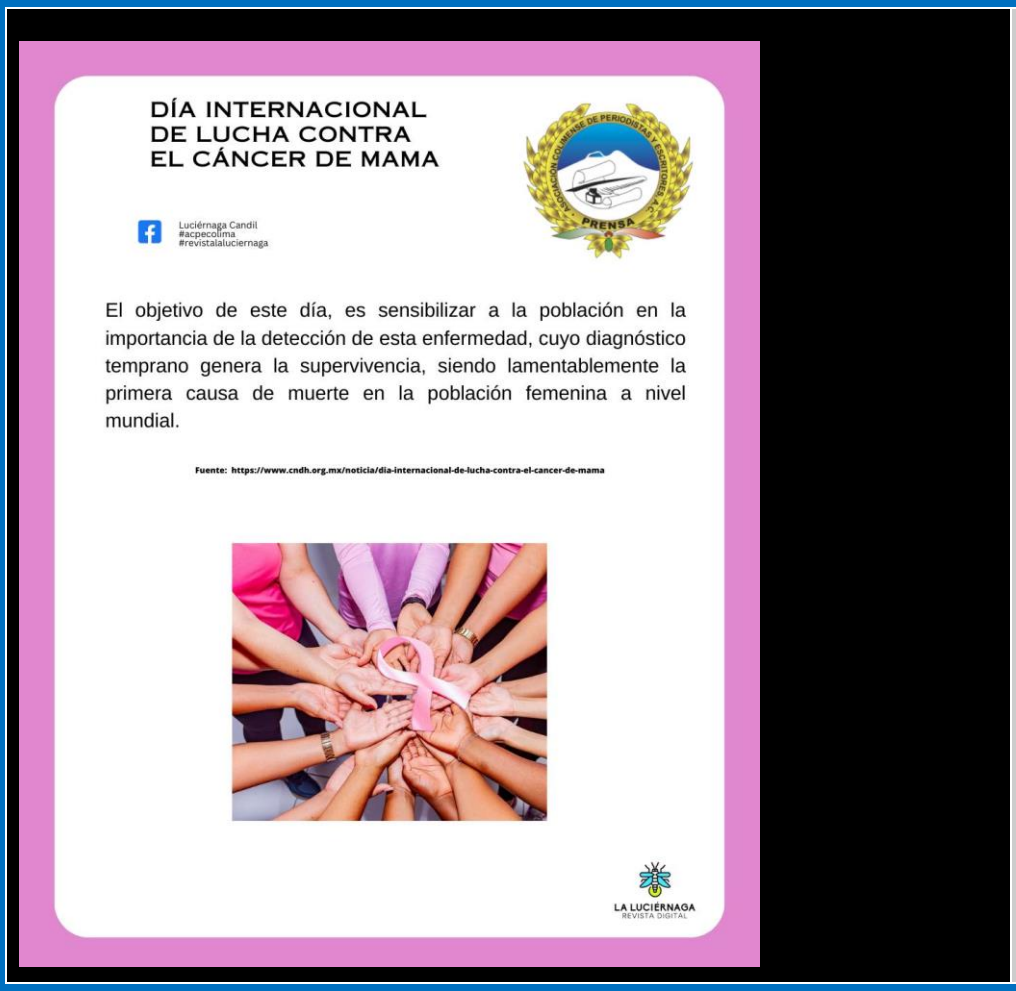
16 de octubre

SECCIÓN DE REFRANES

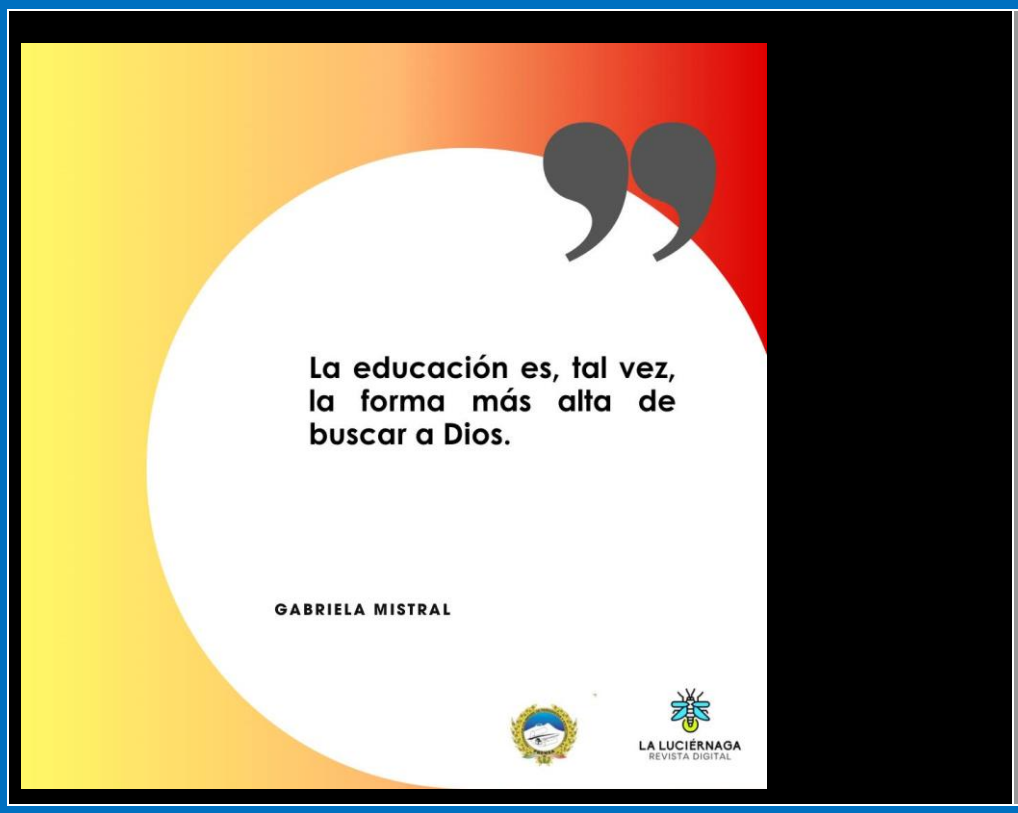
"En mal reino, leyes muchas, y no se cumpla ninguna"

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

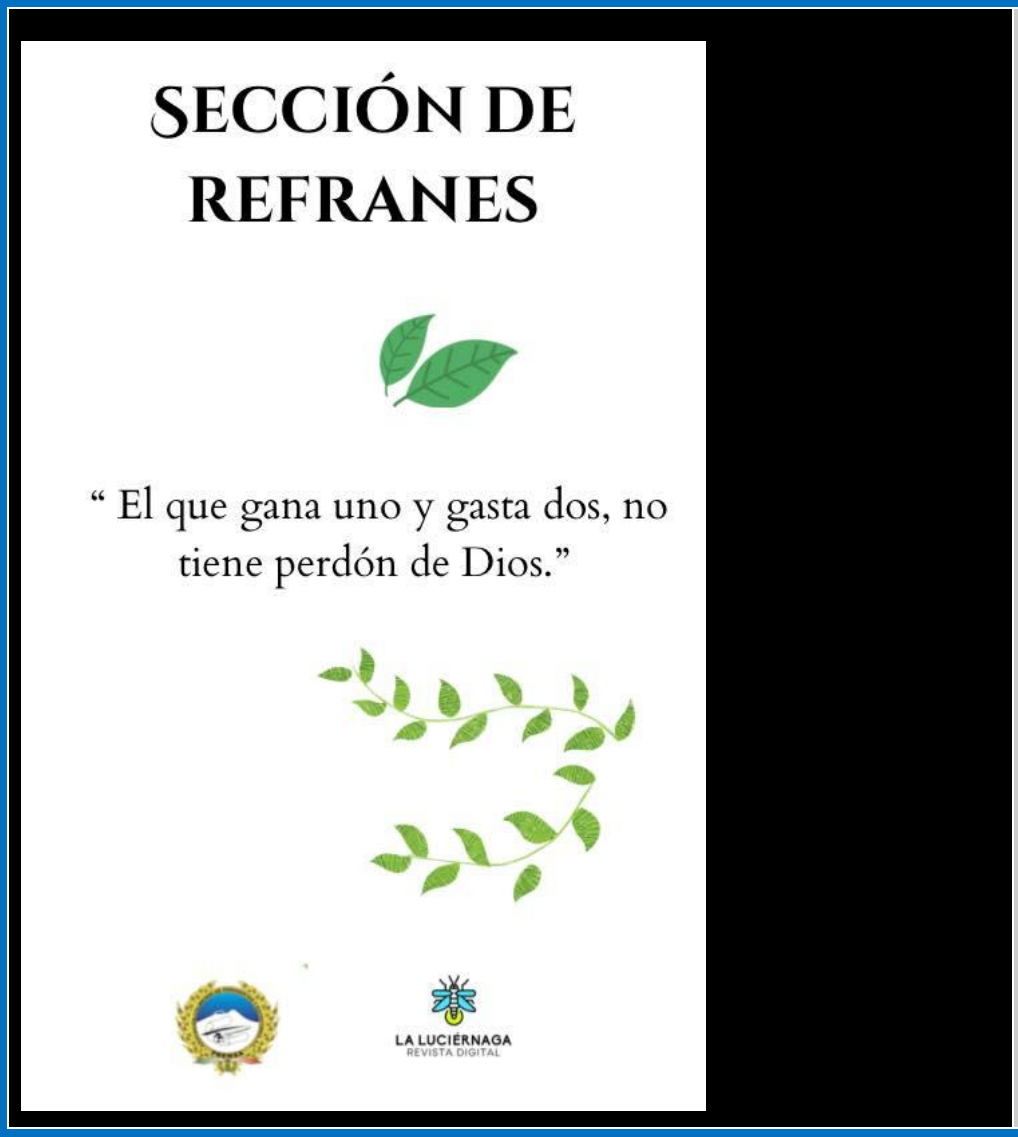
17 de octubre



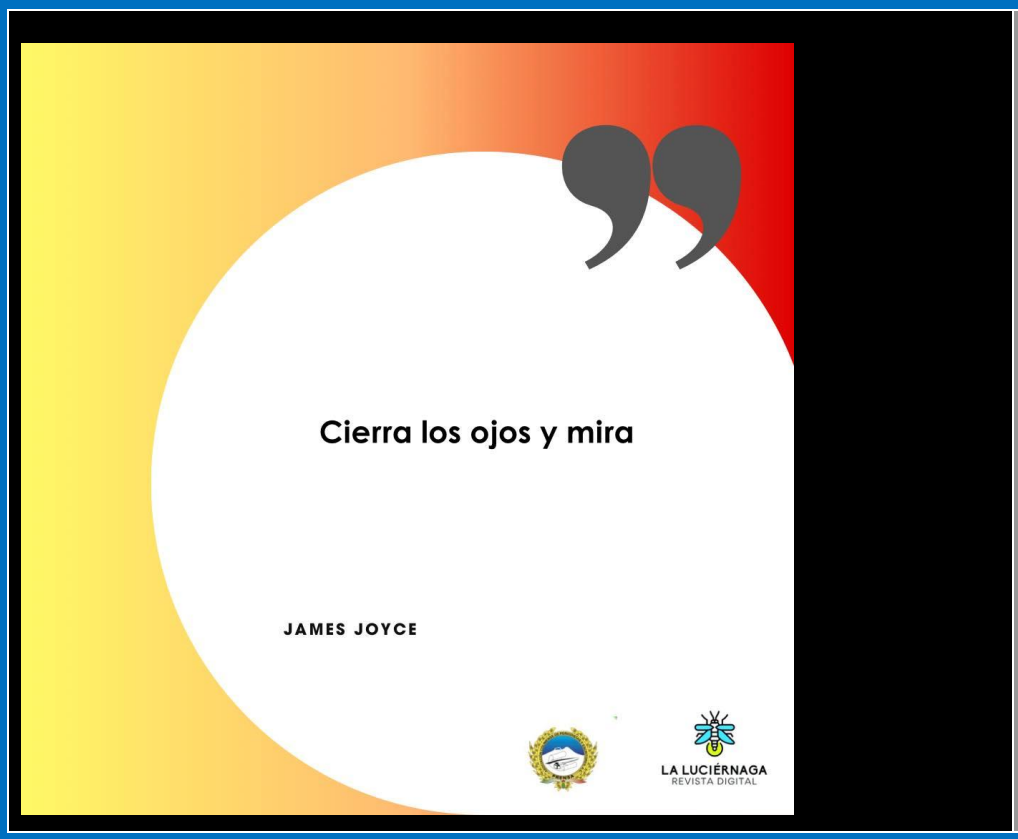
18 de octubre



20 de octubre



21 de octubre



22 de octubre

23 de octubre

SECCIÓN DE REFRANES

"Nadie nace aprendido"

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

24 de octubre

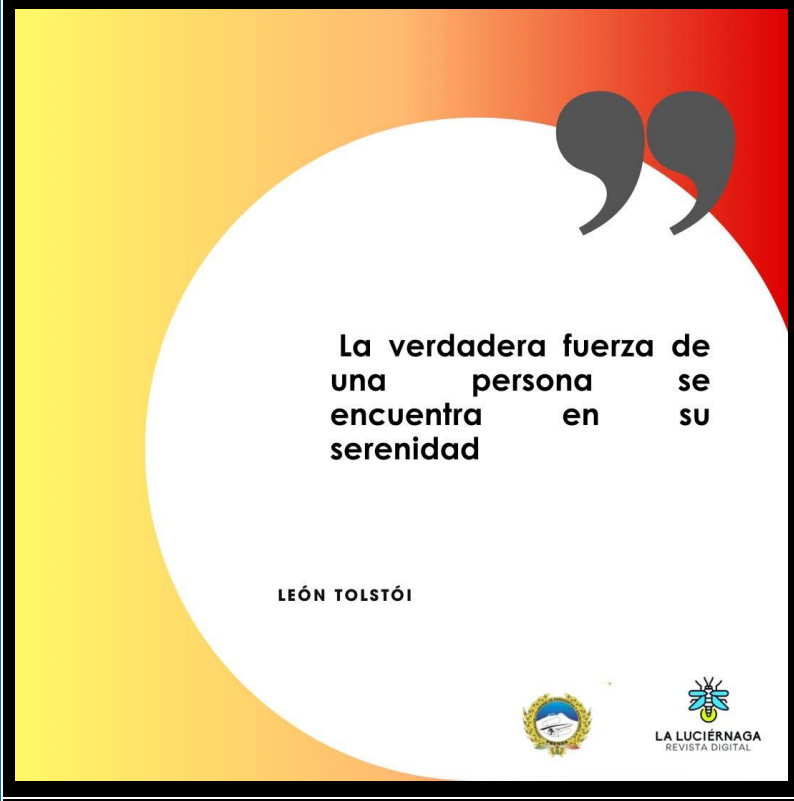
25 de octubre

SECCIÓN DE REFRANES

"Lo que se cuenta en la amistad no se cuenta en la enemistad"

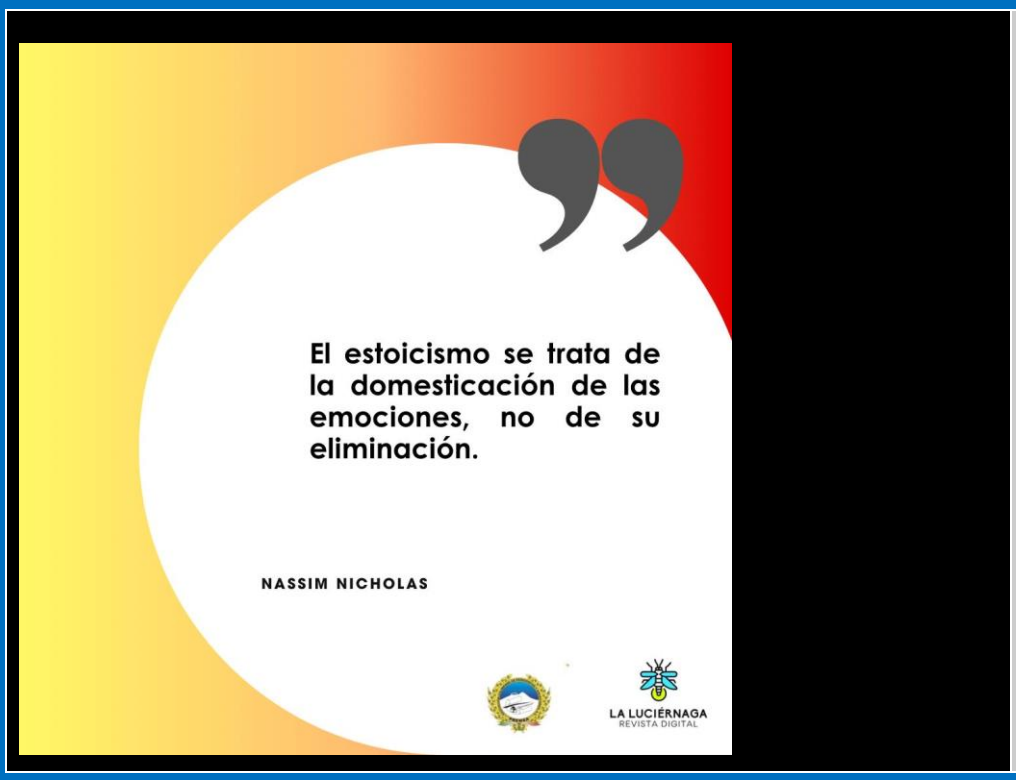
LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

26 de octubre



27 de octubre

29 de octubre



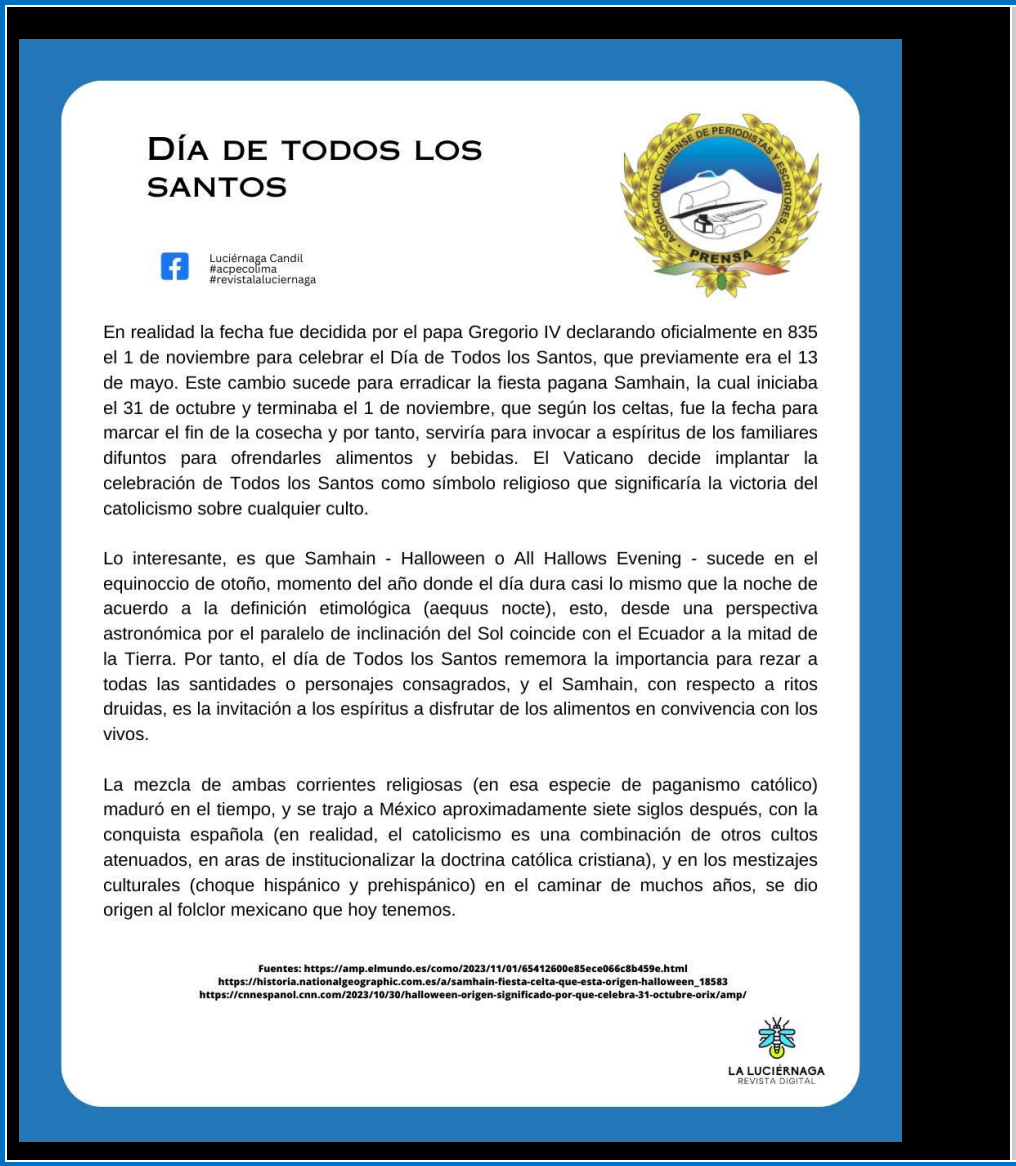
30 de octubre

SECCIÓN DE REFRANES

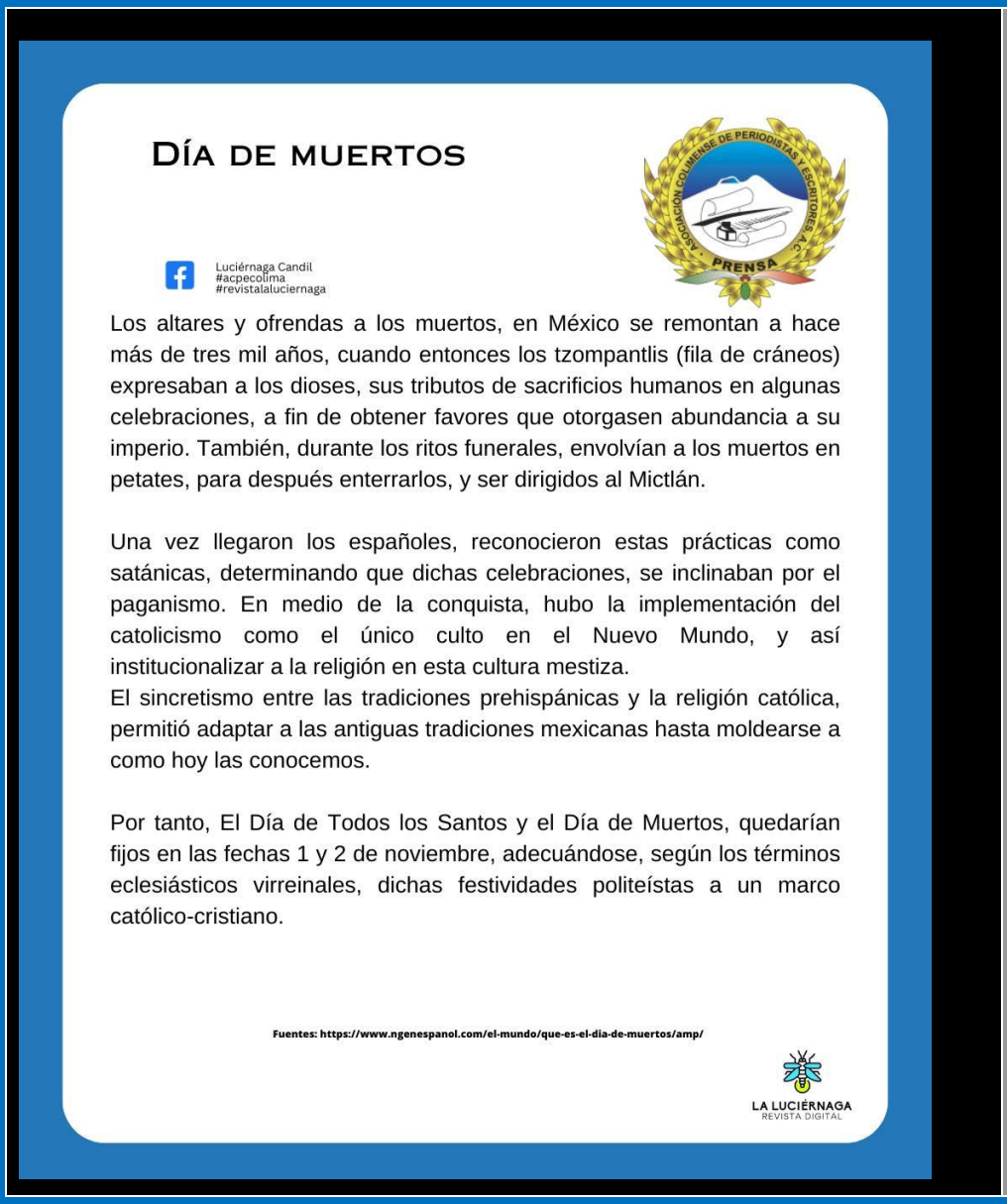
Nadie diga de esta agua no beberé.

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

31 de octubre

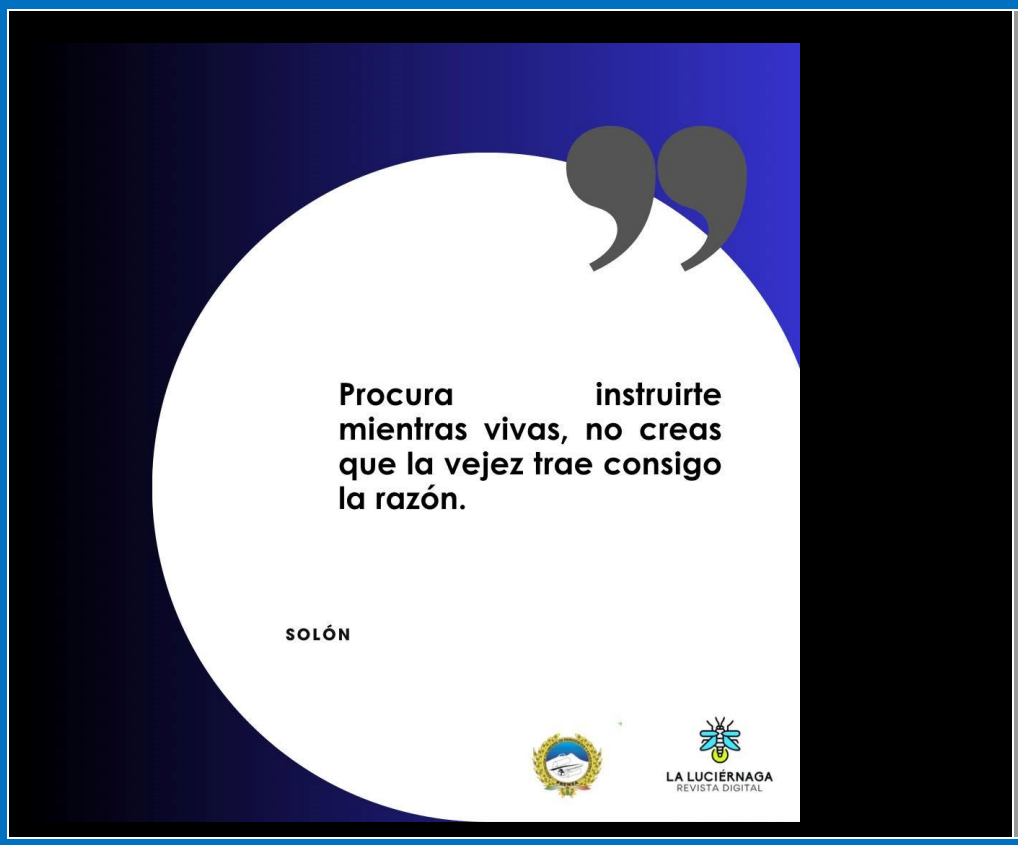


1 de noviembre



2 de noviembre

3 de noviembre



4 de noviembre

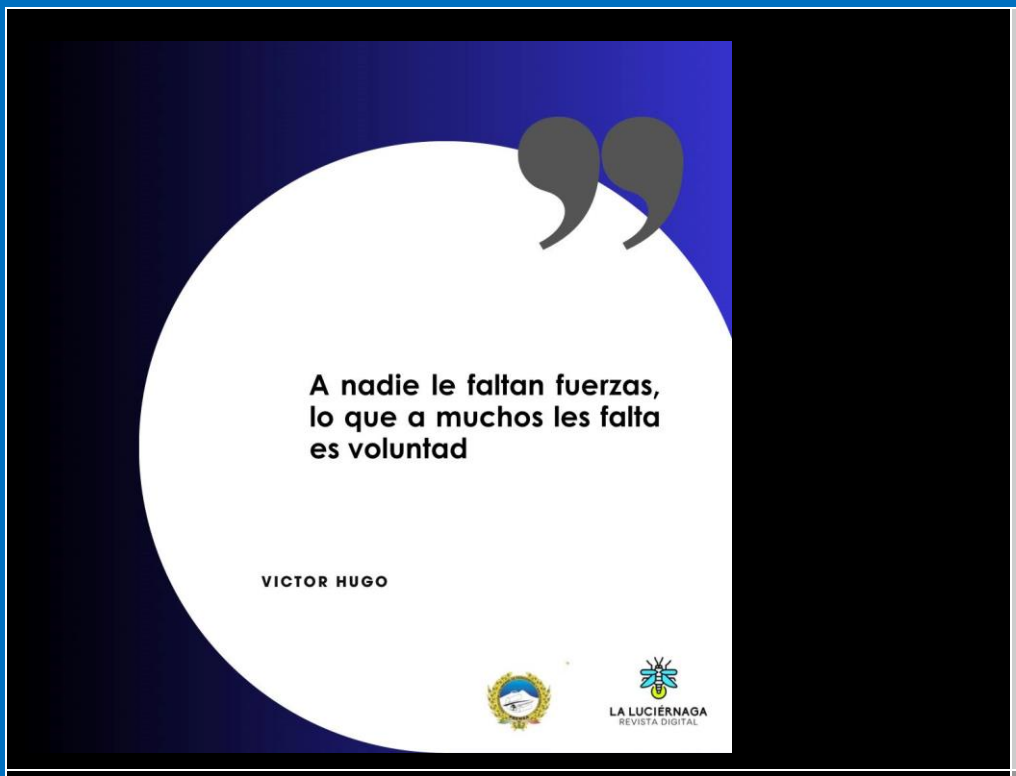
SECCIÓN DE REFRANES

El que no agradece, al diablo se parece.

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

5 de noviembre

7 de noviembre

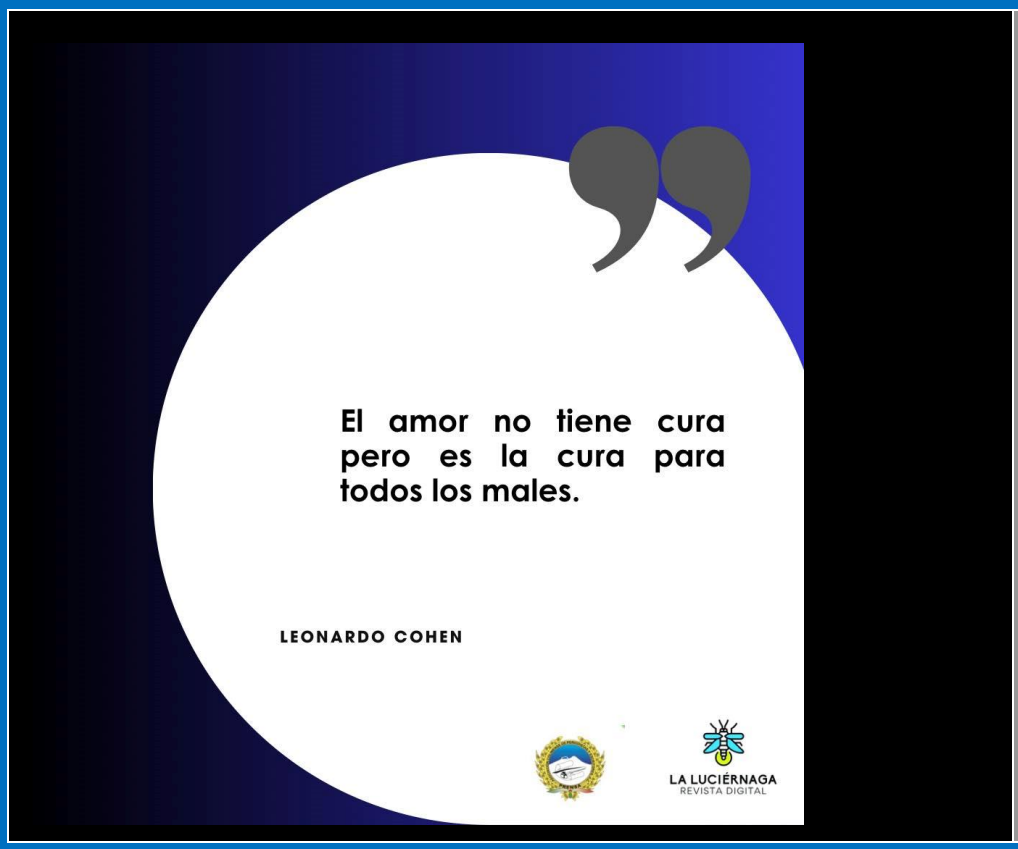
	8 de noviembre
	9 de noviembre

SECCIÓN DE REFRANES

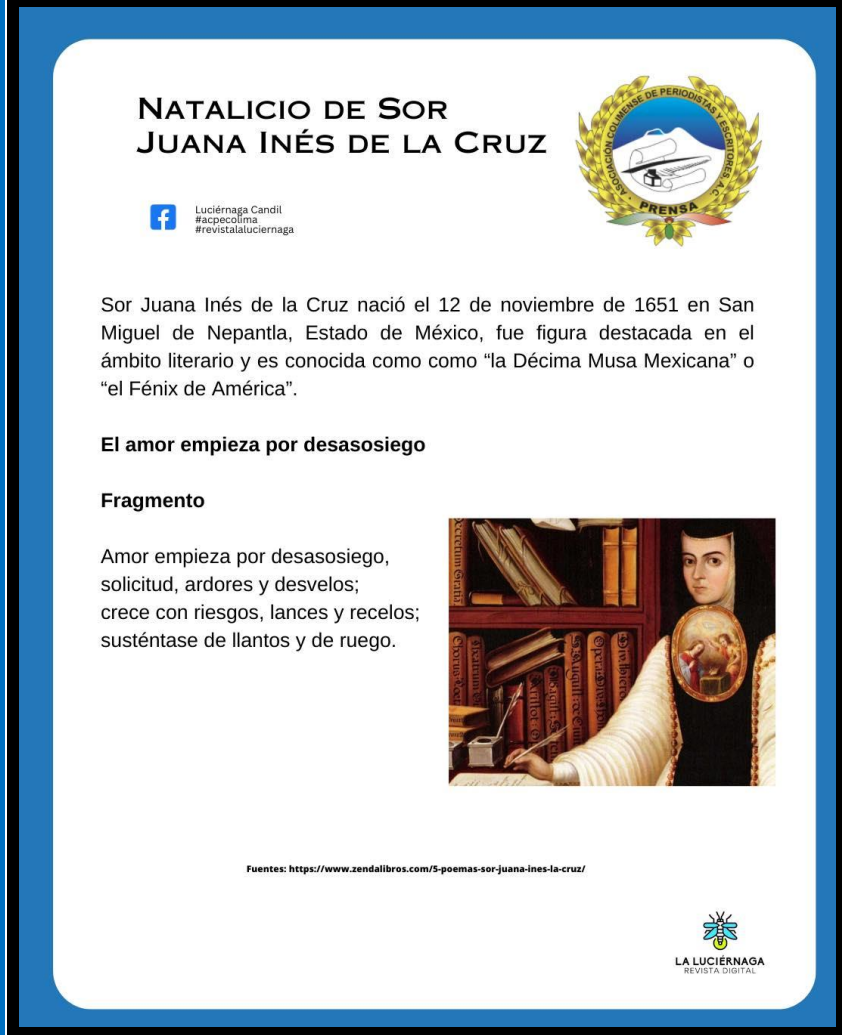
Al nopal sólo se le arriman cuando tiene tunas

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

10 de noviembre



11 de noviembre



13 de noviembre

15 de noviembre

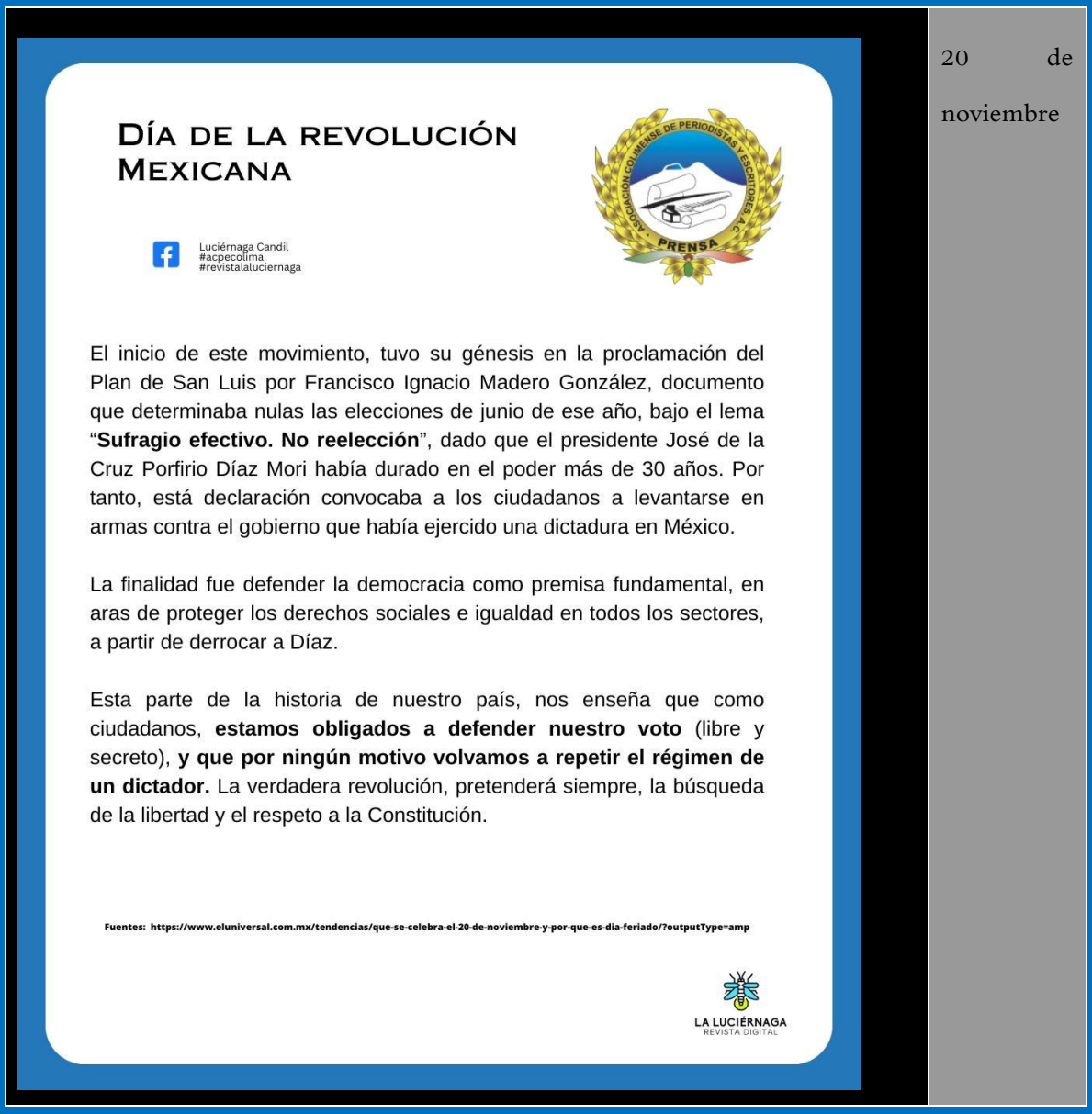
SECCIÓN DE REFRANES

Matar moscas a cañonazos

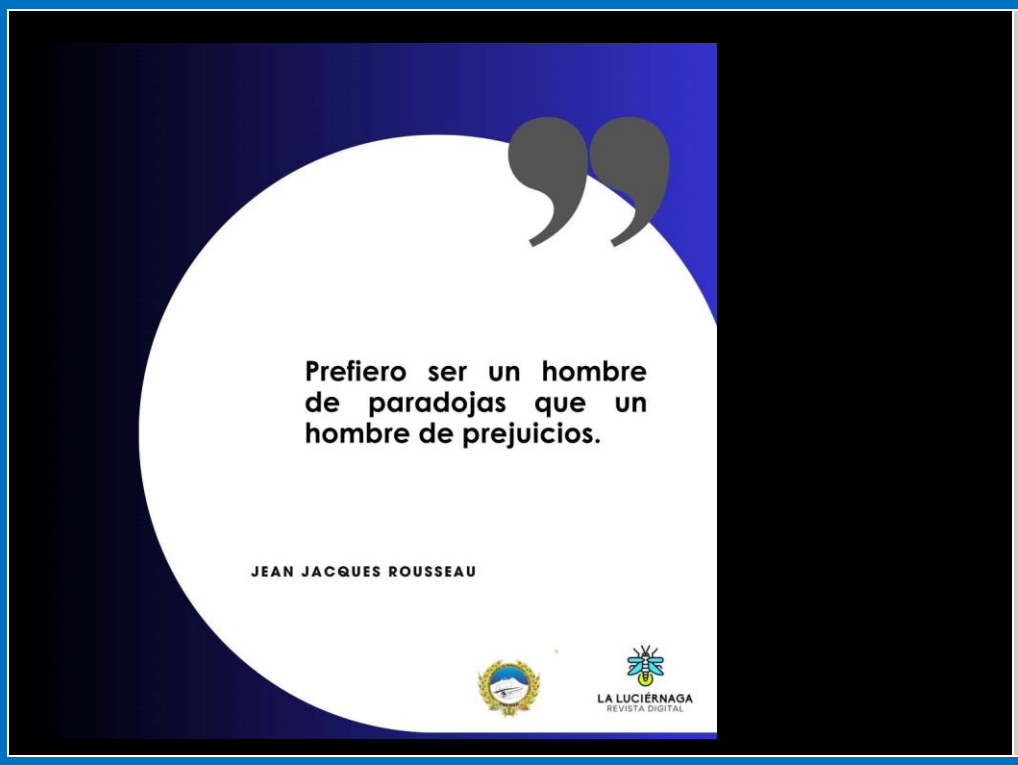
16 de noviembre

17 de noviembre

19 de noviembre



20 de noviembre



21 de noviembre

SECCIÓN DE REFRANES

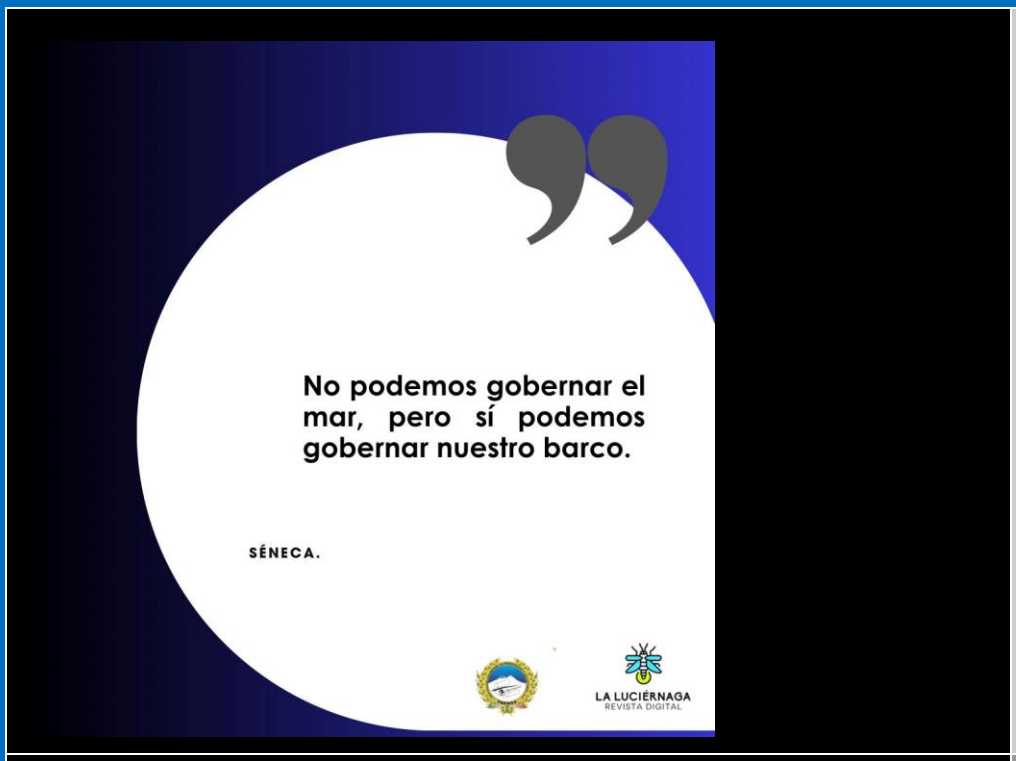
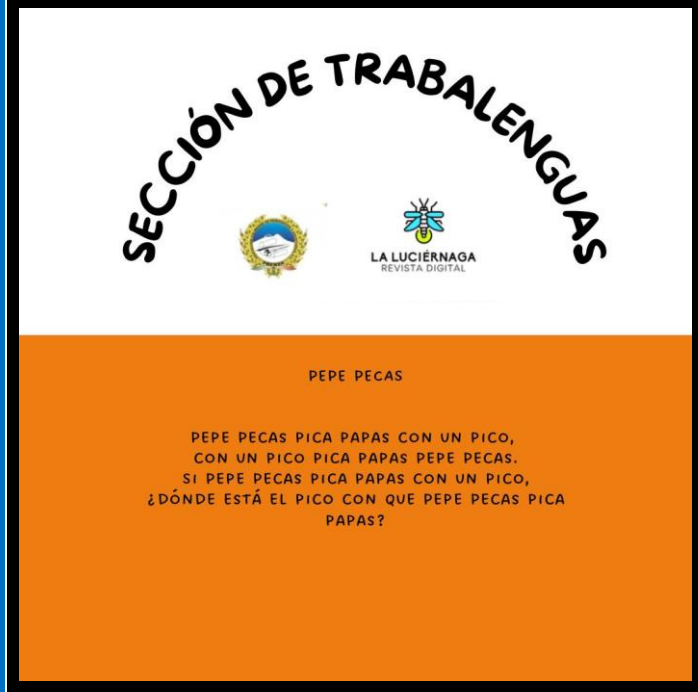
El que quiere azul celeste, que le cueste

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

22 de noviembre

23 de noviembre

25 de noviembre

	26 de noviembre
	27 de noviembre

SECCIÓN DE REFRANES

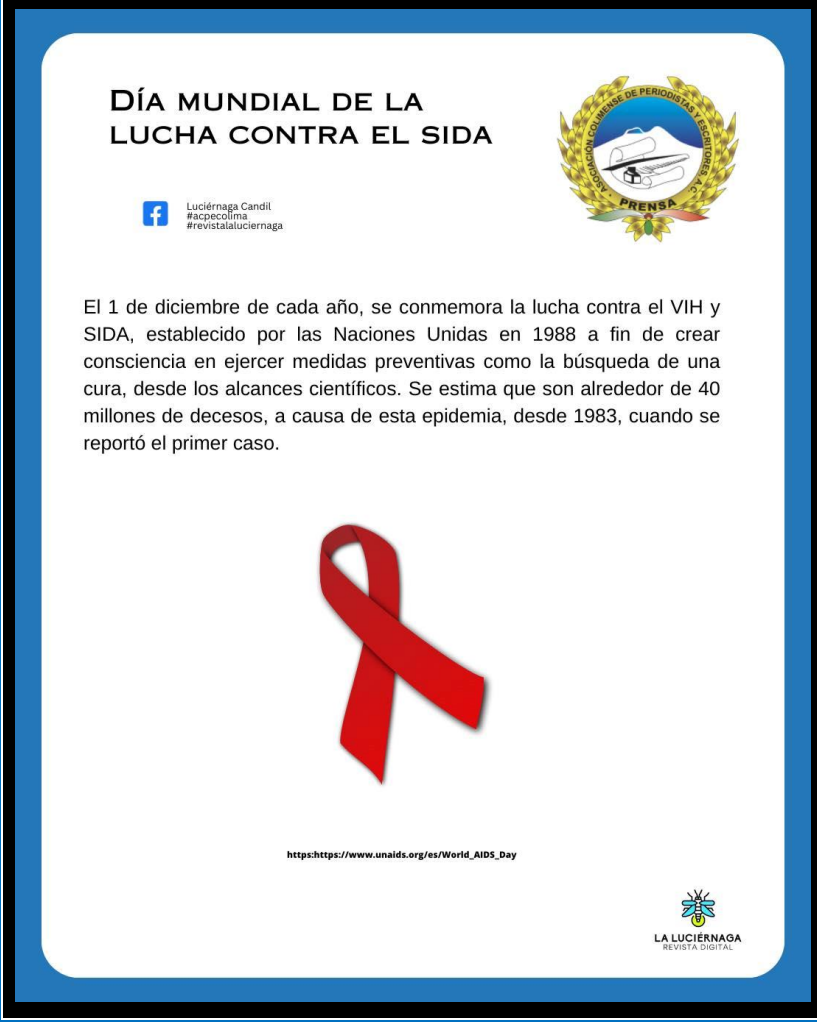
El que con lobos anda, a aullar se enseña

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

28 de noviembre

29 de noviembre

30 de noviembre



2 de diciembre

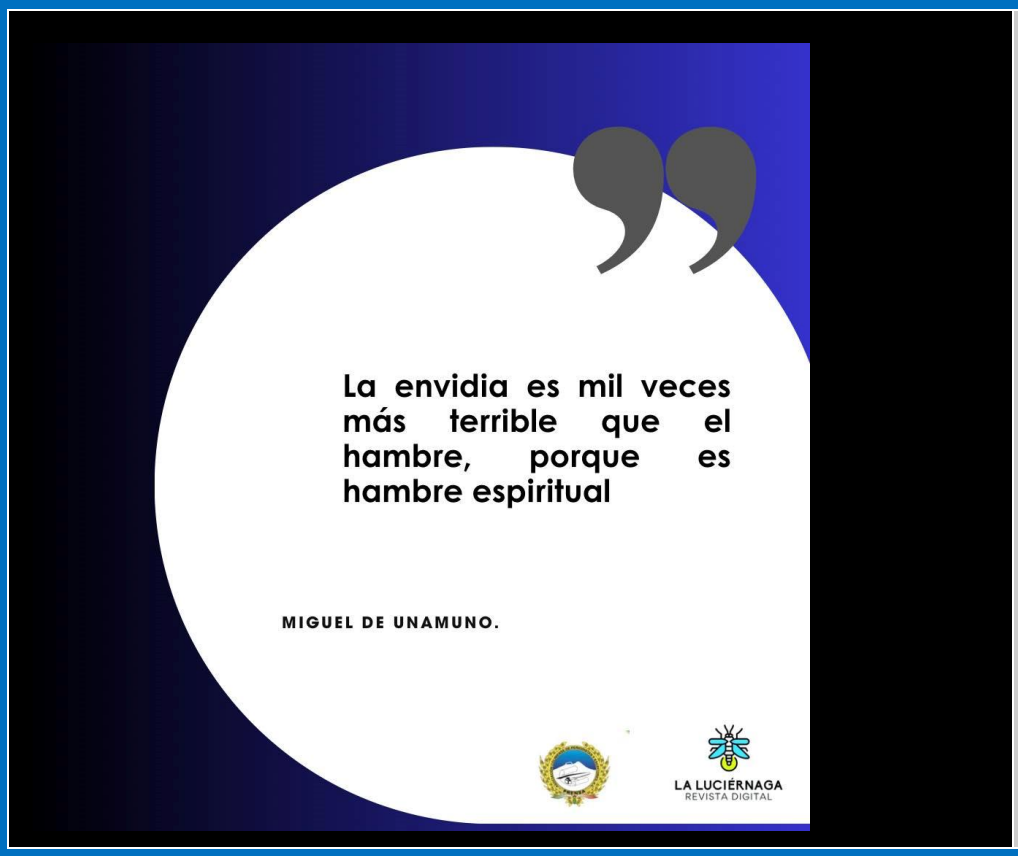
4 de diciembre

SECCIÓN DE REFRANES

Del dicho al hecho hay mucho trecho

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

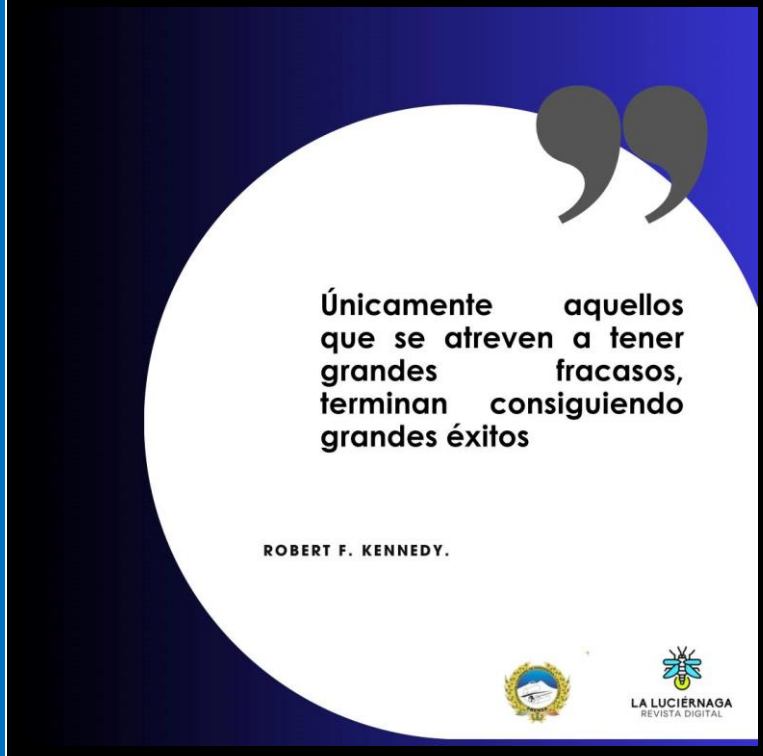
6 de diciembre



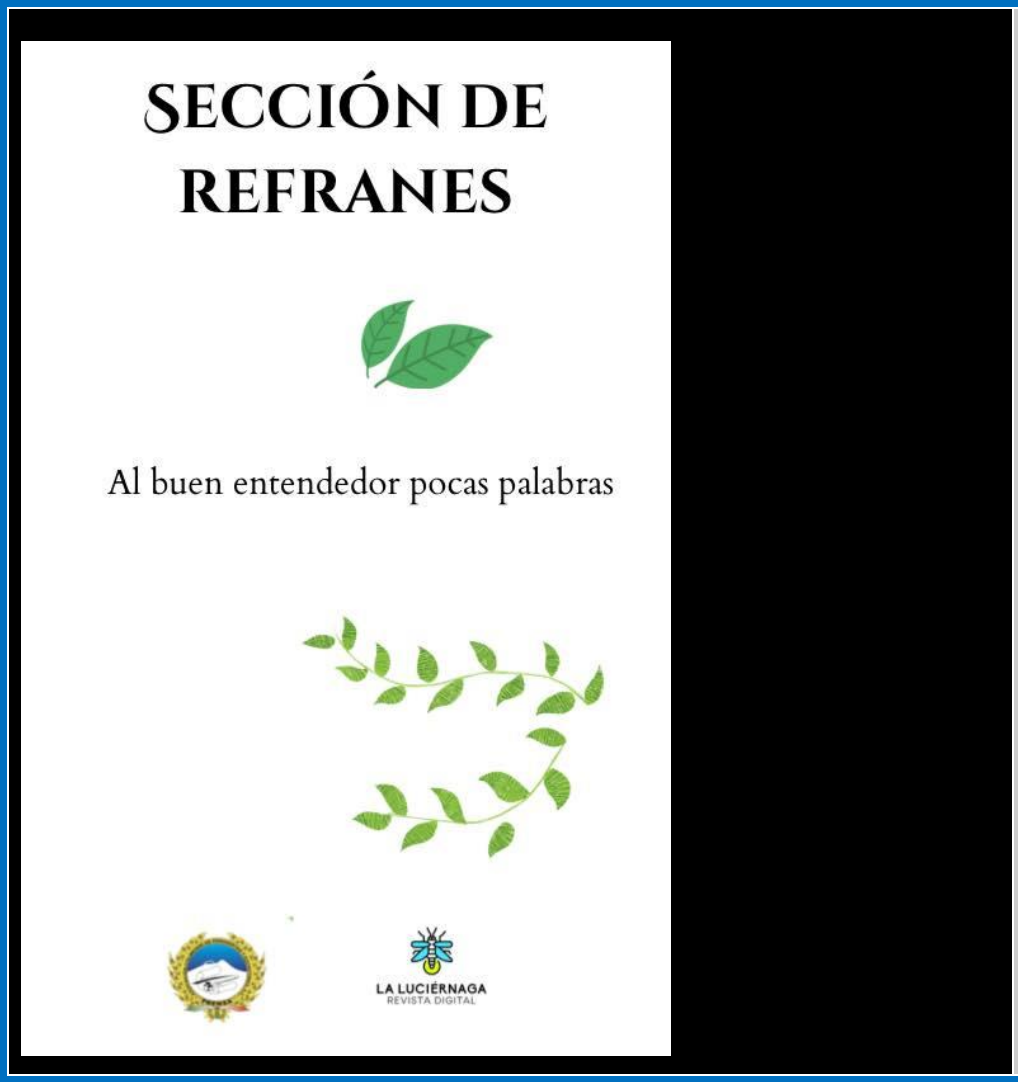
8 de diciembre

9 de diciembre

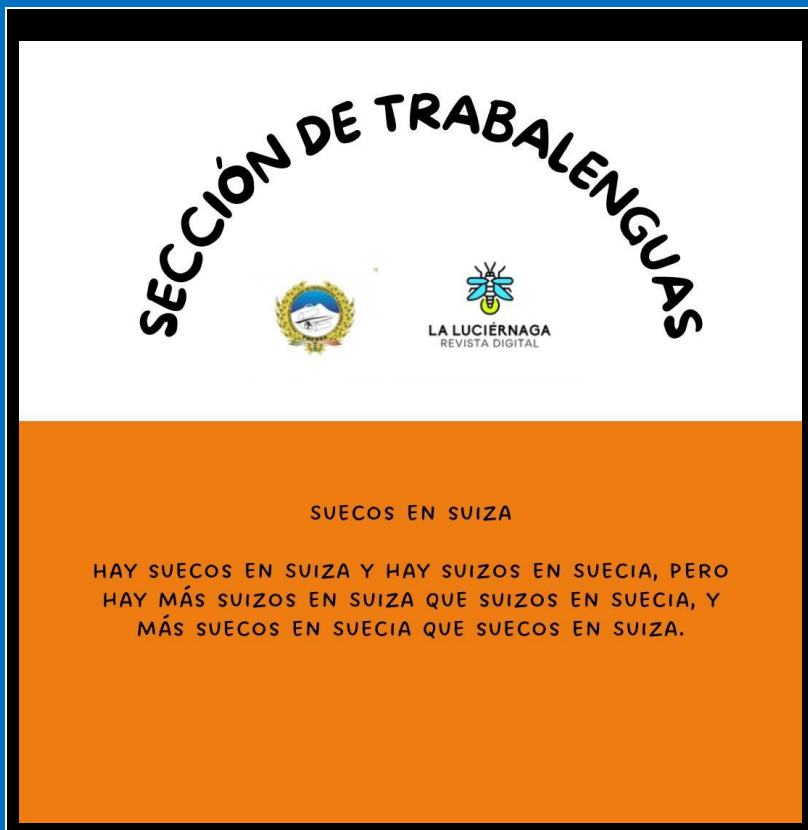
10 de diciembre



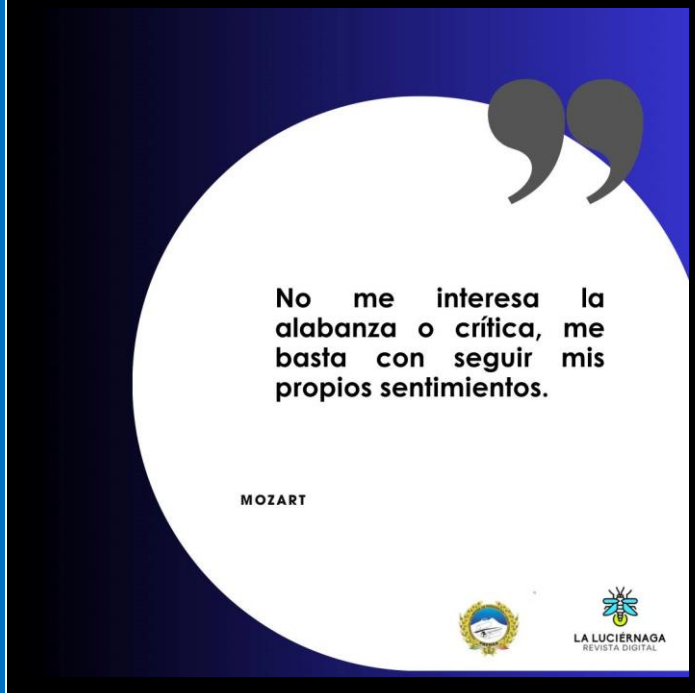
12 de diciembre



13 de diciembre



14 de diciembre



16 de diciembre

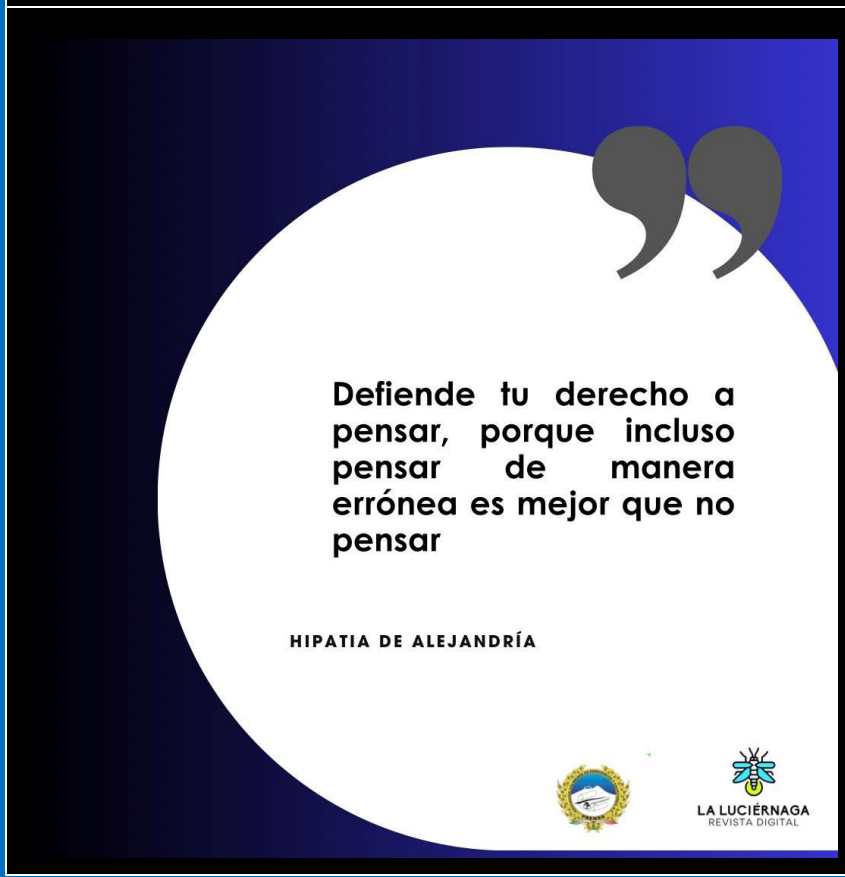
SECCIÓN DE REFRANES

A Dios rogando y con el mazo dando

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

17 de diciembre

18 de diciembre



19 de diciembre

20 de diciembre

SECCIÓN DE FRAGMENTOS POÉTICOS

En paz.
Amado Nervo

Muy cerca de mi ocaso,
yo te bendigo, Vida,
porque nunca me diste
ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni
pena inmerecida.

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

24 de diciembre

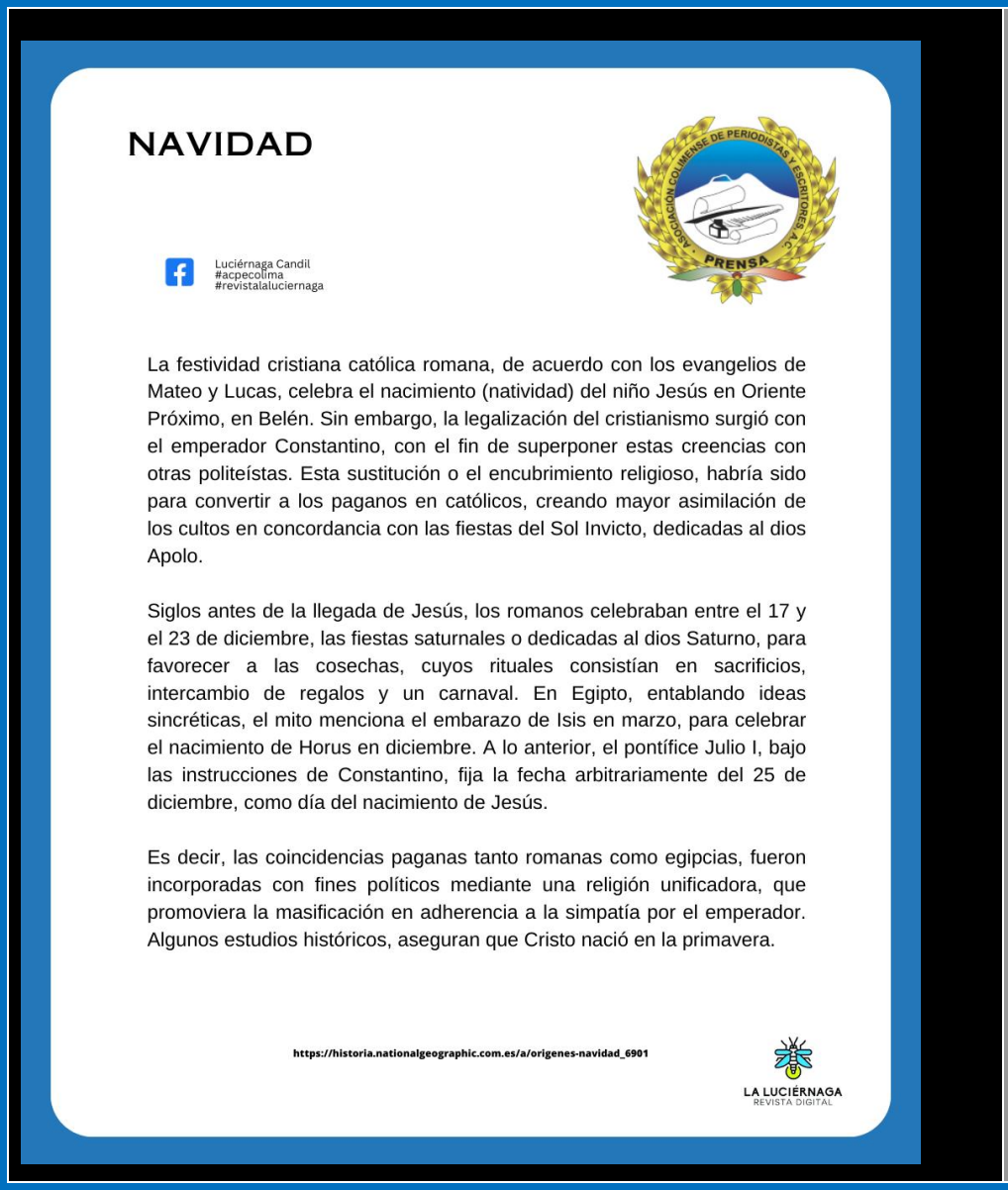
NOCHE BUENA

Luciérnaga Candil
#acpecolima
#revistalaluciernaga

Esta festividad menciona como ritual católico cristiano, las vísperas del nacimiento del niño Jesús, de acuerdo a lo anunciado por el ángel Gabriel, y que se celebra desde el siglo X (año 901 después de Cristo). Como costumbre, se realiza la Misa del Gallo o Misa de los Pastores, haciendo oraciones a la Virgen María y San José. Esta fiesta coincide con la entrada del solsticio de invierno.

https://www.significados.com/nochebuena/

LA LUCIÉRNAGA
REVISTA DIGITAL

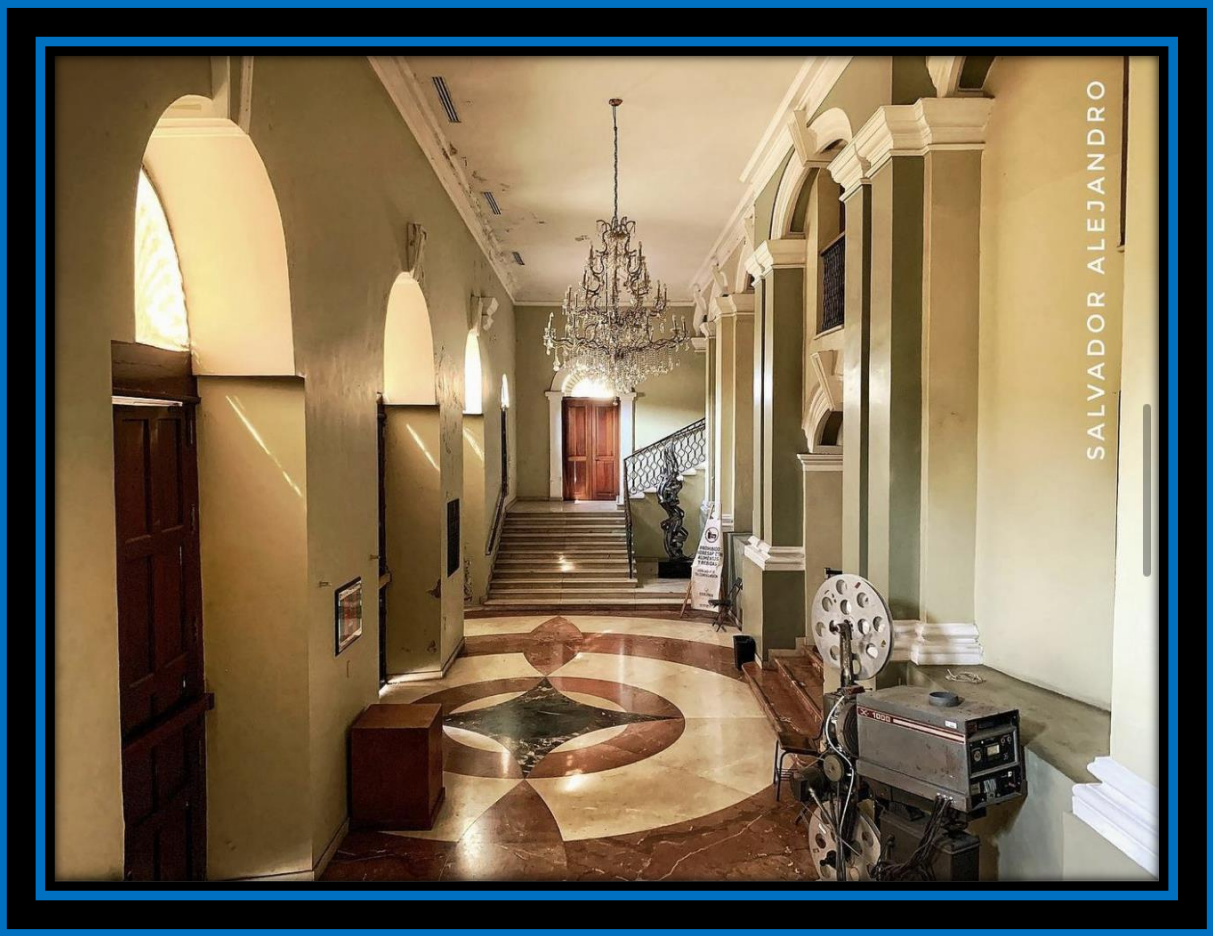


25 de diciembre

SECCIÓN DE FOTOGRAFÍAS DEL ESTADO DE COLIMA

SALVADOR ALEJANDRO

SALVADOR ALEJANDRO


SALVADOR ALEJANDRO

PUEBLO MÁGICO
SALVADOR ALEJANDRO

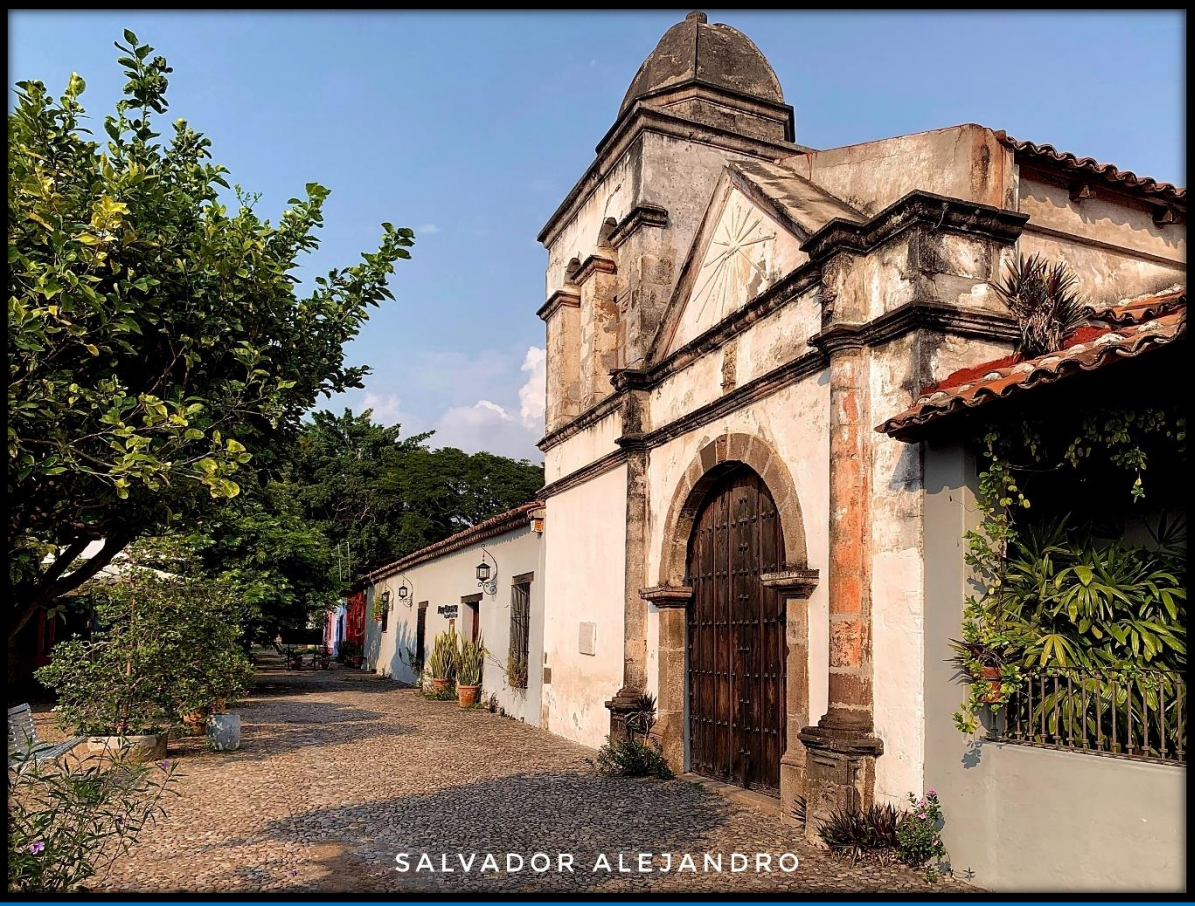
SALVADOR ALEJANDRO

SALVADOR ALEJANDRO OCHOA LÓPEZ

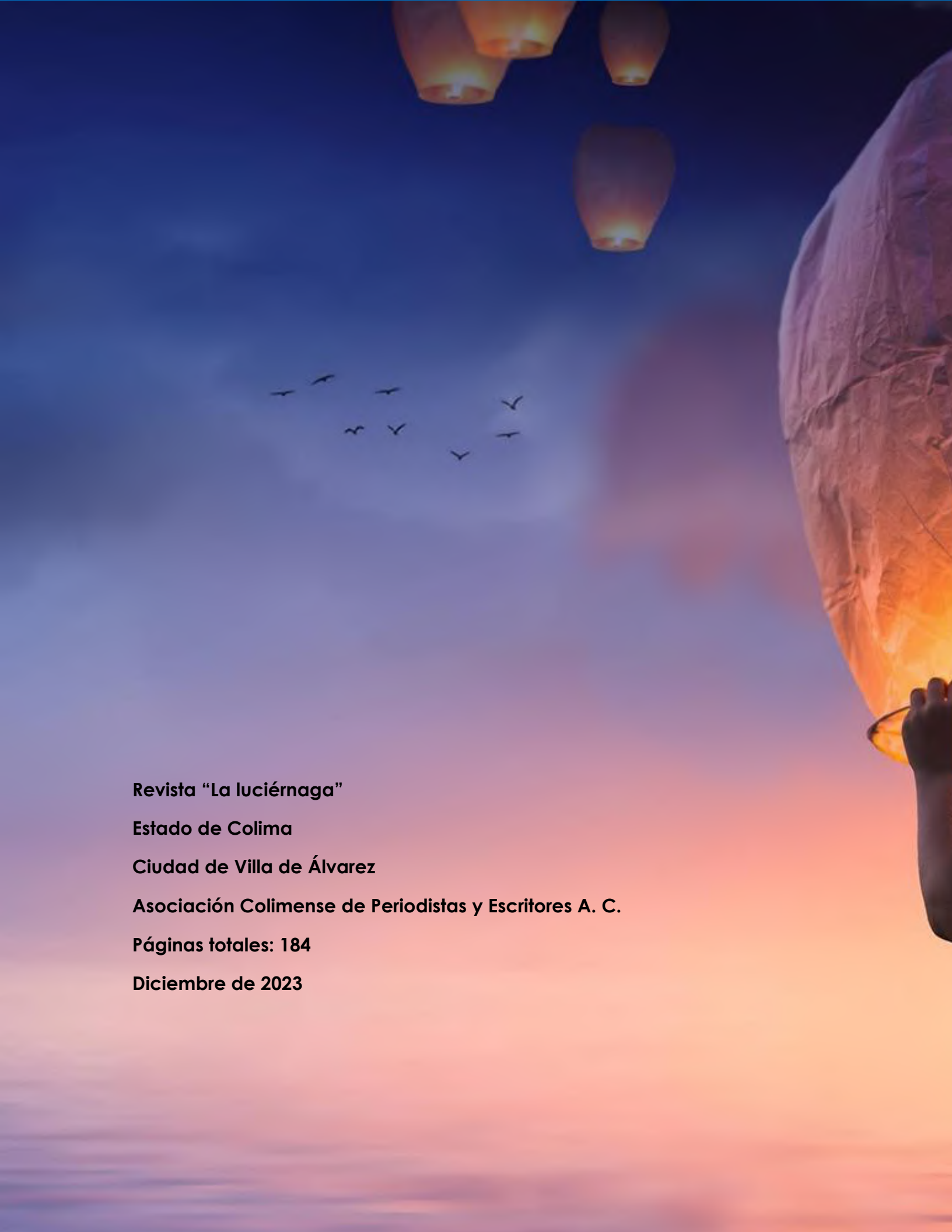
SALVADOR ALEJANDRO

SALVADOR ALEJANDRO

SALVADOR ALEJANDRO OCHOA LÓPEZ


SALVADOR ALEJANDRO

SALVADOR ALEJANDRO



Revista “La luciérnaga”

Estado de Colima

Ciudad de Villa de Álvarez

Asociación Colimense de Periodistas y Escritores A. C.

Páginas totales: 184

Diciembre de 2023

ASOCIACIÓN COLIMENSE DE PERIODISTAS Y ESCRITORES A.C.
PRENSA